

HALTBAR & LECKER

SPEISEKAMMER

Ciao Pasta!

Leckere Nudelgerichte
von klassisch bis
orientalisch

Botulismus

Schreckgespenst
oder echte Gefahr?

**Mehr als ein
Wachmacher**

Kaffee als Rohstoff, Zutat
und leckeres Genussmittel

Unterschätzte Hülsenfrüchte

Erbsen & Bohnen
richtig fermentieren

Im Test:
Pastamaker

Kräuter & Gewürze

Geschmacks- explosion

Von heimischen Aromen
und fernen Genusswelten



Ausgabe 03/2022, 5,90 EUR
A: 6,50 Euro, CH: 11,60 sFR, BeNeLux: 6,90 Euro
www.speisekammer-magazin.de



Jetzt abonnieren und keine Ausgabe mehr verpassen

www.speisekammer-magazin.de

040 / 42 91 77-110

DIE PHILOSOPHIE DES SPARENS

„Die Sparsamkeit ist keine Tugend. Denn zur Sparsamkeit oder zum Sparen gehört weder Geschicklichkeit noch Talent. Wenn wir sie mit der Verschwendung gegeneinander halten, so gehört dazu, um ein Verschwendender mit Geschmack zu sein, weit mehr Talent und Geschicklichkeit als zum Sparen, denn Geld ablegen kann auch der Dümme.“ Dieses Zitat stammt von keinem geringen als dem bedeutenden Philosophen Immanuel Kant. Was zunächst hochnäsig klingt, ist natürlich anders gemeint. Es geht nicht um Menschen, die sparen müssen, sondern um solche, die sparen können – weil sie genug haben. Unter den Verschwendern fände man, so Kant weiter, aufgeweckte und geistreiche Personen. Sparer seien hingegen niedrige Seelen.

Man darf bezweifeln, ob Kant den heutigen Verschwendern angesichts des Zustandes unserer Erde ein ähnliches Zeugnis ausgestellt hätte. Denn Sparen ist angesagter denn je. Ob aus Notwendigkeit, weil alles immer teurer wird, oder aus Vernunft, weil wir nun einmal lernen müssen, mit unseren Ressourcen angemessen zu haushalten – der Klimawandel lässt grüßen.

Sparen ist also wieder eine Tugend. Und manchmal so einfach und doch aufwändiger und cleverer als die schnöde Verschwendung. Nehmen wir nur das Beispiel Gewürzmischungen. Diese kann man in durchaus guter Qualität teuer kaufen – von einst hippen Startups wie Ankerkraut oder Just Spices zum Beispiel, die inzwischen beide zu Großkonzernen gehören. Oder selbst mixen. Das spart Geld – wie wir in einem Kostenvergleich zeigen – und man kann die Mischungen auch nach seinen eigenen Vorlieben anpassen, wenn man sich ein wenig mit den Grundlagen des Mischens von Kräutern und Gewürzen beschäftigt. Auf was dabei zu achten ist, auch das erklären wir in diesem Heft.

Wir finden das ziemlich aufgeweckt und geistreich, auf diese Art zu sparen. Kant würde das sicher auch so sehen – nach der Lektüre dieser Ausgabe, bei der ich nun viel Spaß wünsche.



Christoph Bremer
Redaktion SPEISEKAMMER

 @speisekammermagazin

 /SpeisekammerMagazin

 /groups/341528939894452

 speisekammer-magazin.de

Tipp

Ihr wollt Euch über die Rezepte aus SPEISEKAMMER mit uns und anderen austauschen. Sucht nach Tipps und Wissen rund um die Themen einlegen, einkochen & Co.? Dann kommt doch, wie bereits über 2.500 andere Leserinnen und Leser, in unsere Facebook-Gruppe. Wir freuen uns auf Euch.

INHALT

AUS DER SPEISEKAMMER

○ Mehr als Wachmacher

Kaffee als Rohstoff, Zutat und leckeres Genussmittel	6
Im Interview: Michael Arlt von Moin Coffee	8
Kaffeeröstung: Der Caso AirFry Chef im Test	11
Kaffee-Rub für den Grill	12
Kaffee-Kombucha-Sirup	13
Orientalischer Kaffeesirup	14
Cold Brew	15
Kaffeelikör mit Vanille	16
Unterwegs im Kaffee-Universum	17

○ Ciao Pasta!

Haltbare Pasta und Soßen	24
Bolognese-Basis	25
Vegane Bolognese	26
Iranische Auberginensoße	27
Mediterrane Fleischbällchen	31
Viva Chorizo	32
Feurige Paprika-Soße	33

○ Fermentationsreise

Bohnen und Erbsen	38
Saisonale Erbsen- und Bohnensorten zum Einmachen	39
Saisonkalender	40
Fermentierte Bohnen, und was man daraus machen kann	42
Fermentiertes Bohnen-Kimchi	44
Fermentierte Bohnen mit Kräutern und Tomaten	45

Geschmacksexplosion

Kräuter und Gewürze in der Speisekammer	50
---	----

Grundlagen von Kräutern und Gewürzen	52
Kräutermischungen	55
Kräuterkunde	60
Gewürze von A bis Z	64
Kapern aus Kapuzinerkresse	68
Kapuzinerkresse Pesto	69
Brotgewürz	70
Wilde-Wiese-Kräutersalz	71
Kräuter der Provence aus dem Dörrautomaten	72
FrISCHE vs. getrocknete Kräuter	74
Gewürzmischung selber machen oder kaufen?	76

Sommerdrink

Biercocktail	58
--------------	----

KÜCHENHELPER

Küchenhelfer-Check	
Pastamaker von Philips und Springlane	28
Neuheiten	
Produkte rund ums Haltbarmachen	34
SPEISEKAMMER-Shop	
Interessante Produkte für die Küche	48

GESCHICHTEN & MENSCHEN

Inspiration	
Internorga-Trendrundgang	18
○ Botulismus – Mythen, Halbwahrheiten und Legenden um das Bakterium	20
Sylvia kocht ein – Die Kolumne	
Einkochregeln, und wann man sie übergehen darf	46
Meine Vorräte & ich – Elke Wiskandt	66

DIES & DAS

Editorial	03
Glossar	79
Vorschau/Impressum	82





24
PASTASOSSEN:
IRANISCHE
AUBERGINENSOSSE
UND WEITERE REZEPTE



58
BIERCOCKTAIL:
DER SOMMER ZU HAUSE



SO FUNKTIONIERT DIESES MAGAZIN

Vorab

Alle Rezepte in diesem Heft wurden ohne Zusatzstoffe und von Hobby-Köchinnen und - Köchen in heimischen Küchen, Backöfen und auf Grills zubereitet, gekocht und gebacken.

Die Bewertung

Schwierigkeitsstufe

- ☆☆☆ – einfaches Rezept; auch für Einsteiger geeignet
- ★★☆ – Rezept mit Anspruch
- ★★★★ – sehr anspruchsvolles Rezept

Die Schwierigkeitsstufe richtet sich danach, wie viel Aufwand und Vorkenntnis für das Rezept nötig ist. Für Einsteiger geeignet ist es aus unserer Sicht immer dann, wenn alle Zutaten ohne große Einschränkungen schnell zur Hand sind. Anspruchsvoller wird es dann, wenn beispielsweise Fleisch verarbeitet wird, vor allem wenn man zum ersten Mal damit arbeitet.

Aufwand

- ☆☆☆ – in bis zu 2 Stunden verarbeitet
- ★★☆ – mehr als 2 Stunden bis mehrere Tage
- ★★★★ – mehrere Wochen

Hier werden die Verarbeitungszeit und die Wartezeit zusammen gezählt. So dauert es bei einigen Rezepten beispielsweise nicht lange, die Zutaten klein zu schneiden oder zu verarbeiten. Die Wartezeit, in der Lebensmittel in Lake ziehen, trocknen, fermentieren oder eingekocht werden, kann aber länger sein und führt dann dazu, dass ein eigentlich schnell gemachtes Rezept von uns zwei oder drei Sterne bekommt.

Haltbarkeit

- ☆☆☆ – wenige Tage haltbar; gegebenenfalls in der Kühlung aufbewahren
- ★★☆ – wenige Wochen haltbar; gegebenenfalls in der Kühlung aufbewahren
- ★★★★ – mehrere Monate bis Jahre haltbar

Diese Angabe setzt voraus, dass frische Zutaten verwendet und sauber gearbeitet wird. Die Haltbarkeit bezieht sich auf geschlossene Gläser und Flaschen. Die Angaben sind als Richtwerte zu verstehen.

Verfügbarkeit Zutaten

Hier steht die Bezugsquelle der Zutaten. Bekomme ich sie im Discounter um die Ecke oder in einem größeren, gut sortierten Supermarkt. Oder erhalte ich die Zutaten eher auf dem Markt oder sogar im Internet.

Fachbegriffe

Lebensmittel selbst herstellen und haltbar machen kommt nicht ohne Fachbegriffe aus. Ab Seite 79 gibt es daher ein Glossar, in dem alle Fachbegriffe, die im Magazin vorkommen, kurz erklärt werden.

Viel Spaß beim Entdecken und Nachmachen.
Wir freuen uns auf Feedback.

 /SpeisekammerMagazin

 /groups/341528939894452

 @speisekammermagazin

 speisekammer-magazin.de



KOFFEIN, BITTE!

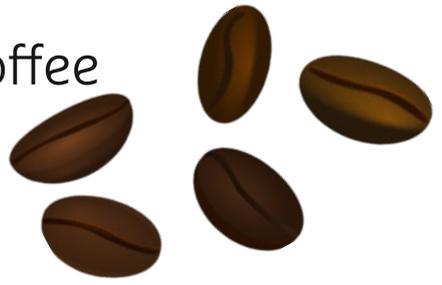
Kaffee neu gedacht

Dampfende Siebträgermaschine, der herb-frische Duft frischgemahlener Espressobohnen, ins Gespräch vertiefte Gäste in bequemen Sesseln, während vor den ausladenden Fenstern die nächsten Besucherinnen und Besucher flanieren. Ein Besuch im Café birgt viele Facetten und der servierte Kaffee weckt die Sinne, sobald er sein herrlich aromatisches Aroma verströmt. Mit den passenden Rezeptideen lässt sich dieses Erlebnis nach Hause holen. Mit unserem Kaffee-Teil möchten wir diese Atmosphäre nach Hause holen. Ob mit feinen Likörspezialitäten, Dessert-Optionen oder dem perfekten Röstaroma – Kaffee bietet für jeden Gaumen den ultimativen Genuss.



Im Interview: Michael Arlt von Moin Coffee

Kaffee aus der Flasche



Gründer Michael
Arlt (Mitte) mit dem
Moin-Coffee-Team



Bei „Moin Coffee“ dreht sich alles – wie der Name schon verrät – um Kaffee. Statt morgens die Schalter der Vollautomaten umzulegen, dreht man hier den Schraubdeckel einer Glasflasche ab. Denn das Berliner Start-Up stellt Kaffeekonzentrat aus ganzen Bohnen her, das genauso vollmundig schmecken soll, wie gebrühter Kaffee. Sieben verschiedene Produkte vertreibt das Unternehmen bereits auf seiner Website, darunter Sorten wie „French Vanilla Latte“ und „Karamellgebäck & Spekulatius“. Im Interview berichtet Gründer Michael Arlt über haltbaren Eiskaffee, die To-go-Kaffeekultur und darüber, warum er manchmal Moin-Torten zugeschickt bekommt.

Speisekammer: **Ihr seid ein Start-Up aus Berlin und nennt Euch „Moin Coffee“. Das klingt im ersten Moment nach norddeutschem Küstensnack. Wie seid Ihr zu dem Namen gekommen?**

Michael Arlt: Wir wollten etwas, das den Kaffeegenuss und die damit verbundene Leichtigkeit widerspiegelt. Kaffee trinkt man ja in der Regel am Morgen. Wir haben uns dann gefragt, wie wir dieses Morgenritual ausdrücken können. So sind wir dann auf „Moin“ gekommen. Die Begrüßungsformel aus Norddeutschland hatten wir ehrlich gesagt gar nicht auf dem Schirm. Dadurch haben wir aber einige Interessenten aus Norddeutschland gewonnen, was auch sehr schön ist.

Ein entspannter Morgen steht also direkt im Programm. Wie ist Euch die Idee für „Moin Coffee“-Konzert gekommen?

Ich war schon immer ein riesengroßer Eiskaffee-Fan. Mit Vollautomaten und anderen Brühverfahren hatte ich allerdings oft das Problem, dass der Kaffee durch die Eiswürfel sehr wässrig geworden ist oder viel Aufwand und Müll damit verbunden war. Ich dachte mir, dass das auch einfacher gehen muss und recherchierte etwas. In einigen asiatischen Ländern und den USA gibt es seit einiger Zeit bereits so ein Kaffeekonzentrat. Ich wurde neugierig, fand allerdings kein Produkt dieser Art in Deutschland, also bestellte ich mir kurzerhand ein Paket aus den USA. Ich war sofort begeistert und wollte das unbedingt nach Deutschland bringen. Gemeinsam mit zwei Freunden habe ich mich hingesetzt und überlegt, wie das umsetzbar ist. So entstand schnell „Moin Coffee“ und die Resonanz war wirklich super.

Wie wird Euer Produkt denn genau hergestellt?

Der erste Teil ist vergleichbar mit der Herstellung eines Cold Brews. Unser Verhältnis ist natürlich etwas anders. Normalerweise beträgt es etwa 1:10, wir nehmen ein Verhältnis von 1:1. Damit der fertige Kaffee aber auch intensiv und gut schmeckt, holen wir die 30-fache Konzentration aus unserem Produkt heraus. Das geschieht in einem natürlichen Trocknungsprozess, wobei das Wasser zum Teil

entzogen wird. Dadurch entsteht eine leicht dickflüssige Konsistenz, fast schon sirupähnlich. Das Besondere bei uns ist, dass wir keine Konservierungs- und Zusatzstoffe verwenden. Das unterscheidet uns auch von den internationalen Anbietern.

Wie verhält es sich bei Eurem Kaffeekonzentrat denn mit der Haltbarkeit? Muss es auf spezielle Art gelagert werden?

Das pure Konzentrat aus Kaffee und Wasser muss immer gekühlt gelagert werden und ist knapp ein Jahr haltbar. Auch ungekühlt würde dieses Konzentrat haltbar bleiben, nur hat unsere Erfahrung gezeigt, dass der Geschmack nach zirka einem Monat etwas verloren geht und nicht mehr so frisch schmeckt wie am Anfang. Die gesüßten Sorten dagegen können ungekühlt gelagert werden. Geöffnet sind sie dann bei Zimmertemperatur für acht bis zwölf Wochen haltbar.

Und wie wird aus Eurem Konzentrat nun Kaffee?

Ein bis zwei Teelöffel in ein Glas geben und Wasser oder Milch hinzugeben. Das Gute ist, dass das Konzentrat sowohl heiß als auch kalt funktioniert. Klar, der Fokus liegt vor allem auf Eiskaffee, aber heißer Kaffee ist mit unserem Produkt auf jeden Fall möglich und eine zeitsparende Option.

Wie viele Tassen Kaffee kommen pro Flasche denn rum?

Zirka 30 Tassen. Je nachdem, wie stark oder groß der Kaffee sein soll.

Also ein ungefährender Monatsvorrat. Je nachdem, ob man es denn mit einem Kaffee pro Tag aushält.

Genau! (lacht) So können wir aber auch gut sicherstellen, dass das geöffnete Produkt in einem gewissen Zeitraum noch frisch schmeckt.

Ihr sagt ja, dass man mit Eurem Produkt nicht nur Zeit, sondern auch Geld sparen kann. Das bezieht ihr primär auf die To-go-Kaffeekultur. Wie verhält sich das denn mit Kaffeepulver, -bohnen und Co.?

Das flüssige Gold von Moin Coffee ist auch ökologisch durchdacht. Um die Glasflasche gut zu polstern, wird Altpapier als Verpackungsmaterial verwendet





Einfache Handhabung: (Pflanzen-)Milch in ein Glas mit Eiswürfeln geben (1), das Moin-Coffee-Konzentrat hinzufügen (2) und fertig ist ein authentischer Eiskaffee (3). Der kalte Genuss ist in wenigen Sekunden fertig und wunderbar erfrischend

In dem Fall wäre das nicht günstiger. Angenommen wir verwenden die gleichen Kaffeebohnen, dann liegen wir beim Aufbrühen mit der Frenchpress bei etwa 0,35 Cent, während unser Konzentrat einen Schnitt von zirka 0,67 Cent pro Tasse oder Glas hat. Bei uns kommt natürlich der Convenience- und Nachhaltigkeitsaspekt noch hinzu, mit dem wir die Vier-bis-sechs-Euro-Alternativen in Coffee Shops ablösen möchten.

Ganz zu schweigen von der Zutatenliste, die oftmals lang und kryptisch sein kann. Was ist Eure Philosophie bei den Inhaltsstoffen?

Wir setzen komplett auf natürliche Zutaten. Bei unseren süßen Sorten ist logischerweise Zucker enthalten. Im Vergleich zu den Coffee-Shop-Alternativen reduzieren sich die Kalorien allerdings um die Hälfte und auch der Zuckeranteil ist weitaus geringer. Uns ist aber wichtig, die beiden Produktlinien voneinander zu unterscheiden. Denn die süßen Sorten sind vor allem für Leute, die diesen Convenience-Faktor nutzen möchten, während das pure Kaffeekonzentrat das Naturprodukt hervorhebt.

Wie setzt Ihr denn den Nachhaltigkeitsaspekt bei Euren Produkten um?

Uns ist das sehr, sehr wichtig. Zunächst produzieren wir alles – bis auf die Kaffeebohnen – in Deutschland und regional. Unsere verwendeten Kaffeebohnen kommen von kleinen, ausgewählten Kaffeebauern in Kolumbien, die Rainforest Alliance zertifiziert

sind. Das heißt, dass für den Anbau kein Regenwald abgeholzt wird. Bei unserer Verpackung verwenden wir kein Plastik, sondern Altpapier. Für den Versand war das erstmal eine große Hürde, weil die Glasflaschen natürlich gut gepolstert sein müssen, damit sie heil ankommen. Bei der Auslieferung arbeiten wir mit einem speziellen Service von DHL zusammen, der den ausgestoßenen CO₂-Anteil wieder ausgleicht, sodass wir klimaneutral sind. Aus diesen kleinen Sachen setzt sich dann eben der Preis zusammen, der im Vergleich zu einer Frenchpress höher ist.

Auf Instagram und TikTok zeigt Ihr viele Kreationen, die man mit Eurem Konzentrat machen kann. Habt Ihr einen persönlichen Favoriten?

Im Winter mag ich unser Spekulatiuskonzentrat total gerne. Darauf einfach etwas Schlagsahne und ein paar Kekskrümel geben und man hat einen leckeren, winterlichen Latte. Aktuell ist mein Favorit etwas simpler. Da nehme ich gerne das pure Konzentrat als Cold Brew.

Kann man Euer Konzentrat auch außerhalb von Kaffeegetränken nutzen, zum Beispiel in Desserts?

Auf jeden Fall. Wir haben in der Vergangenheit bereits mit Kunden und Kundinnen zusammengearbeitet, die ein paar Rezepte ausprobiert haben. Tiramisu klappt super. Zum Backen eignet es sich auch hervorragend, wovon uns viele bereits berichtet haben. Da wurden uns sogar einige Moin-Torten zugeschickt. Auf unserer Website erscheint auch bald ein Blog mit vielen Rezepten zu unseren Konzentraten.

Da kriegt man direkt Lust auf Nachtisch. Zum Schluss noch die Frage: Wie sieht die Zukunft von Moin Coffee aus? Was erhofft Ihr Euch?

Ich erhoffe mir, dass wir früher oder später im Einzelhandel und in Supermärkten vertreten sind. Was wir nicht möchten, ist die herkömmliche Kaffeezubereitung und den Spaß am Prozess zu ersetzen. Wir möchten mit diesem Konzentrat eine günstige, zeitsparende und nachhaltige Alternative insbesondere für Eiskaffee bieten. ■

Der Caso AirFry Chef im Test

Kaffeeröstung ganz einfach



Kaffee ist wahnsinnig vielseitig. Vom Likör bis zum Gewürz lässt sich so manch raffiniertes Rezept zaubern. Noch besser wird's, wenn man aus Rohkaffee seine eigene Röstung herstellt. Das kann man in der Pfanne machen oder noch besser: in der Heißluftfriteuse. Vorausgesetzt, diese verfügt über eine Trommel. Schon in Ausgabe 01/2020 haben wir dieses Verfahren vorgestellt. Die genutzte Friteuse hatte aber so ihre Schwächen. Anders der Caso AirFry Chef. Dieses Gerät hat, anders als die meisten Heißluftfriteusen, eine entsprechende Trommel und bietet noch zusätzlichen Nutzen.



Kaffeeröstung in der Caso-Friteuse ist schnell erklärt: Rohkaffee in die Trommel geben und diese in das Gerät einhängen, Programm Airfry auswählen, Temperatur auf 185° C und je nach Vorliebe des Röstungsgrades eine Zeit zwischen 15 und 30 Minuten einstellen. Hier muss man sich etwas herantasten, welchen Röstungsgrad man bevorzugt und wofür man den Kaffee einsetzt. Espresso darf gern etwas dunkler sein, Filterkaffee etwas heller – aber auch das ist Geschmackssache und keine goldene Regel.

Auch bei der Rohkaffeesorte entscheidet der eigene Geschmack. Die meisten verwenden 100 Prozent Arabica. Aber gerade für Espresso ist ein Blend aus den Sorten Arabica und Robusta von Vorteil, denn diese Mischung liefert eine hervorragende Crema und den leicht schokoladig, erdig und etwas bitteren Geschmack. Hier steht der Spaß am Experimentieren im Vordergrund, sich seinem ganz persönlichen Kaffee zu nähern.

Preis-Leistung:

Alltagstauglichkeit:

Nutzen für Haltbarmachung:

Empfehlungsfaktor:

Preis:



179,00 Euro

HINWEIS

Der Caso AirFry Chef wurde uns vom Hersteller kostenfrei zur Verfügung gestellt. Das hat jedoch keinen Einfluss auf unsere Beurteilung.

Noch etwas zur Caso-Heißluftfriteuse: Fans des Anlegens von Vorräten können sie auch als Dörrautomaten nutzen. Das ist wirklich praktisch, wenn man nicht so viel Platz für viele verschiedene Gerätschaften zu Hause hat. Zudem kann man im Rotationskorb Pommes Frites aus frischen Kartoffeln herstellen, mit dem Drehspieß zum Beispiel halbe Hähnchen in Imbiss-Qualität zubereiten, im Frittierkorb krosse Veggie-Nuggets machen oder auf dem Backblech schnell ein Toast-Hawaii zaubern. Interessant ist durchaus auch das Energiesparpotential. Da eine Heißluftfriteuse nichts anderes als ein Umluftherd im Kleinformat ist, sind vor allem kleinere Gerichte schneller und energieeffizienter zubereitet als im großen Ofenrohr. Nicht ganz unwichtig in Zeiten hoher Energiepreise. |

Anzeigen

Jetzt bestellen



Immer der perfekte Belag. Passend zum Brot, passend zur Stimmung, passend zur Jahreszeit.

www.brot-magazin.de/einkaufen

040/42 91 77-110

service@brot-magazin.de

HÄUSSLER

Nudelmaschinen für Zuhause



Hausgemachte Nudeln sind ein Traum: herrlich frisch und sehr köstlich. Mit der Nudelmaschine von Häussler zaubern Sie wunderbare Pasta-Spezialitäten. Mit oder ohne Ei? Aus Hartweizen, Dinkel oder Kamut? Mit frischen Kräutern oder Gewürzen? Oder mal glutenfreie Nudeln? Lassen Sie Ihrer Kreativität freien Lauf.

Kostenlos Katalog anfordern:
www.backdorf.de

88499 Heiligkreuztal · Tel. 073 71/93 77-0



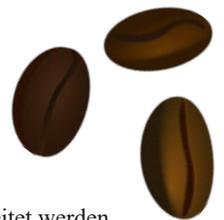
Tipp
 Den Rub immer ins trockene Fleisch einreiben, große Fleischstücke kann man auch über Nacht in Frischhaltefolie verpackt einziehen lassen.

Kaffee kann so vielseitig sein. In dieser kleinen Bohne steckt nämlich unheimlich viel Können, das über Desserts und das aufgebrühte Gold hinausgeht. Das Aroma von Kaffee kann nämlich auch am Grill eine großartige Geschmacksvariante sein. Mit einigen klassischen Grillgewürzen, etwas Backkakao und natürlich Kaffeebohnen schmeckt diese Grillgewürzmischung vor allem mit Lamm, Wild oder Rindersteaks.

ZUTATEN

- 2-3 EL Kaffeebohnen
- 2 TL grobes Meersalz
- 2 TL brauner Zucker
- 2 TL geräuchertes Paprikapulver, edelsüß
- 2 TL bunter Pfeffer
- 1 TL Kümmelsamen
- 1 TL Koriandersamen
- 1 TL dunkler Backkakao
- 1 TL italienische Kräuter, getrocknet

- Kaffeebohnen mit dem Meersalz in einem Mörser verreiben und zerkleinern. Je feiner die Zutaten verrieben werden, desto besser kann die Gewürzmischung auf dem Fleisch verteilt werden.
- Anschließend die Pfefferkörner, Kräuter sowie die Kümmel- und Koriandersamen ergänzen und ebenfalls verreiben.
- Zum Schluss noch mit Zucker, Paprika und Kakao vermengen.
- Den fertigen Rub in einem luftdichten Gefäß aufbewahren.
- Die Gewürzmischung sollte immer frisch und in kleinen Mengen zubereitet werden, da der Kaffee schnell sein kräftiges Aroma verliert. ■



Rezept & Bilder: Maria Stumfoll

@mariastumfoll

/Leckerschmecker – Selbstgemacht schmeckt am besten

Schwierigkeitsstufe: ★☆☆

Aufwand: ★☆☆

Haltbarkeit: ★☆☆

Verfügbarkeit Zutaten: Supermarkt

KAFFEE- KOMBUCHA-SIRUP



Herber Kaffee und erfrischender Kombucha ist vielleicht die perfekte Kombination für den Sommer. Als Sirup eingekocht zeigt der fermentierte Tee nochmal eine ganz neue Seite – und gemeinsam mit der beliebten Bohne ist es wahrlich ein Powercouple. Der Sirup passt nämlich zu vielem: hervorragend beispielsweise auf verschiedenen Eissorten, zu Longdrinks, zum Eiskaffee und zu Desserts.

- 1,6 l Wasser zum Kochen bringen und den Espresso sowie Zucker damit aufgießen, dann 5 Minuten ziehen lassen.
- Die noch heiße Flüssigkeit durch ein feines Sieb oder Tuch abseihen und abkühlen lassen.
- Sobald die Flüssigkeit nur noch handwarm ist, können die lebendigen Kulturen des Kombucha Scoby nicht mehr absterben. Der Kombucha-Kaffee kann nun angesetzt werden.
- Den erkalteten Espressoansatz mit der Ansatzflüssigkeit und den Scoby in ein Gärgefäß füllen, mit dem Stoff bedecken und einem Gummiband verschließen. Der Kombucha braucht Sauerstoff, mag aber kein Ungeziefer.
- Den Kombucha 5-7 Tage fermentieren lassen. Je länger er fermentiert, umso saurer wird er. Mit einem sauberen Löffel regelmäßig kosten, ob der gewünschte Geschmack erreicht ist.
- Sobald der Kombucha schmeckt, entweder pur mit einigen Eiswürfeln genießen oder zu einem aromatischen Kaffee-Kombucha-Sirup weiterverarbeiten.
- Für den Kaffee-Kombucha-Sirup den Kombucha-Kaffee in einen Topf ohne Deckel geben und die Flüssigkeit bei mittlerer Hitze auf dem Herd 2-3 Stunden langsam einreduzieren, bis sie leicht dickflüssig ist. Der verwendete Kombuchapilz kann nun nur mehr für Kaffeekombucha verwendet, da er den Kaffeegeschmack angenommen hat. Da sich der Kombuchapilz aber stetig vermehrt, ist dieses Rezept perfekt für übrige Kombuchapilze.
- Den fertigen Kaffee-Kombucha-Sirup erkalten lassen und in ein kleines Schraubglas füllen. Den Deckel gut verschließen.
- Der Sirup ist mehrere Monate haltbar. |

Tipp

Der fertigen Kombucha-Kaffee kann in Flaschen im Kühlschrank aufbewahrt werden. Der Kombucha hält sich circa 1 Woche. Der Kaffee-Kombucha-Sirup hält sich mehrere Monate im Kühlschrank.

Rezept & Bilder: Corinna Fuhrmann

 /rosenundkohl

 @rosenundkohl

 rosenundkohl.de



ZUTATEN*

- 80 g ESPRESSOPULVER
- 1,6 l Wasser
- 130 g Zucker
- 1 Kombucha Scoby
- 200 ml Ansatzflüssigkeit vom Basisrezept Kombucha (Rezept Ausgabe 2/2022)
- Gärgefäß mit einem Fassungsvermögen von mindestens 3 l (zum Beispiel Fermentationsglas ohne Deckel) mit dichtem, aber luftdurchlässigem Stoff und Gummi zum Abdecken

*Ergibt circa 2 l Kombucha-Kaffee oder 50 ml Kaffee-Kombucha-Sirup

Schwierigkeitsstufe:



Aufwand:



Haltbarkeit:



Verfügbarkeit Zutaten: Supermarkt

ORIENTALISCHER KAFFEESIRUP

„Wo Kaffee serviert wird, da ist Anmut, Freundschaft und Fröhlichkeit“ – das sagte einst Ansari Djerzeri Hanball Abd-al-Kadir, ein arabischer Scheich im 16. Jahrhundert. Der wusste bereits damals die Kraft der gemahlene Bohne zu schätzen, die mittlerweile in fast jedem Haushalt einen festen Platz in der Routine hat. Wer die Aromen von Kaffee konservieren möchte, kann sich an Kaffeesirup versuchen. Der lässt sich einfach und schnell herstellen. Ganz besondere Geschmacksnuancen erhält Kaffeesirup mit orientalischen Gewürzen.



Tipp

Selbstverständlich können sowohl bereits gemahlener Kaffee als auch gemahlene Gewürze verwendet werden. Allerdings verlieren sich viele Geschmacks- und Duftstoffe.



Rezept & Bild: Heike Trottmann

 /Geliebte Kräuter

ZUTATEN*

- 200 g Kaffeebohnen
- 1 Prise Salz
- 6 Gewürznelken
- 5-6 Kardamomkapseln
- 1-2 Sternanis
- 1-2 Zimtstangen
- 250 g Zucker
- 50 g Honig
- 600 ml Wasser

*Ergibt 600 ml Kaffeesirup

Schwierigkeitsstufe: ★☆☆

Aufwand: ★☆☆

Haltbarkeit: ★★★

Verfügbarkeit Zutaten: Supermarkt, Biomarkt

- Wasser mit Salz, Honig und Zucker in einen Topf geben, unter ständigem Rühren zum Kochen bringen und kurz aufkochen lassen.
- Den Zucker vollständig auflösen. Dabei aufpassen, dass er nicht am Topfboden klebt, da er sonst leicht anbrennt. Der Sirup wird im Laufe des Kochvorgangs klar.
- Die Kaffeebohnen mit Kardamom, Nelken, Anis und Zimtstange(n) möglichst fein mahlen.
- Den pulverisierten Gewürzkaffee in den Zuckersirup einrühren, wieder unter Rühren zum Kochen bringen und auf kleiner bis mittlerer Flamme für zirka 5 Minuten sanft köcheln lassen. Dabei stets rühren.
- Anschließend den Sirup durch ein Tuch oder ein sehr feinmaschiges Sieb abgießen und heiß in Flaschen füllen.
- Haltbarkeit: bei kühler, dunkler Lagerung mindestens 1 Jahr. ■

COLD BREW

Tipp

Wer öfter einen Cold Brew trinkt, der kann sich auch ein Gerät anschaffen, das das Ziehenlassen und das Abtropfen in einem bietet.

Jeder Kaffeeliebhaber kennt das: Im Sommer darf der Kaffee auch gerne einmal kalt sein. Ob auf Eiswürfeln oder mit einer leckeren Kugel Vanilleeis ist Geschmackssache, aber so ein kühles, koffeinhaltiges Getränk macht sich gut im Garten oder auf der Terrasse. Cold Brew ist aber nicht einfach ein Kaffee, den man abkühlen lässt, sondern er wird gleich kalt aufgesetzt. Das bringt nicht nur ordentlich Aroma, sondern ist auch magenfreundlicher als die heiß aufgebühtete Variante.

- Der Kaffee sollte in einer Mühle nicht zu fein gemahlen werden. Am besten stellt man die größte Möglichkeit der Mühle ein.
- Nun das Kaffeepulver in ein verschließbares Gefäß geben und mit dem kalten Wasser aufgießen.
- Verschließen und 24 Stunden an einem kühlen, dunklen Ort stehen lassen. Gerne immer mal wieder schütteln, damit die Aromen sich so richtig im Wasser entfalten können.
- Am Ende der Ziehzeit den Kaffee durch ein sehr feines Sieb oder einen Kaffeefilter abgießen. In eine saubere Flasche geben und in den Kühlschrank stellen. Dort kann er zirka eine Woche lang stehen.
- Zubereitet wird der Cold Brew, indem man ihn mit kalter Milch (oder pflanzlichen Alternativen) sowie Eiswürfeln verrührt. Man kann ihn aber auch mit etwas kaltem Wasser verdünnen. Oder alternativ eine Kugel Vanilleeis hinzugeben. |

ZUTATEN*

- 200 g Kaffeebohnen
- 1.000 ml Wasser

*Ergibt circa 1 l Cold Brew

Schwierigkeitsstufe: ★★☆☆

Aufwand: ★☆☆☆

Haltbarkeit: ★☆☆☆

Verfügbarkeit Zutaten: Supermarkt

Rezept & Bild: Britta Gädtke

 @glasgefluester

 glasgefluester.de

Tipp

Probierenswert ist auch eine Kombination dieses leckeren Getränks mit Tonic Water oder Zitronenlimo – ein herrliches Sommergetränk!



KAFFEELIKÖR MIT VANILLE



Dieser Likör macht einen gemütlichen Abend fast noch ein bisschen gemütlicher. Gemeinsam mit einem kleinen Pintchen anstoßen, das nach warmer Vanille und würzigem Kaffee schmeckt, ist doch was Feines, oder? Vielleicht ist er auch ein wunderbares Mitbringsel auf die nächste Gartenparty. Nicht alles ausgetrunken? Kein Problem, selbst im Herbst macht er sich noch im heißen Kaffee oder der Trinkschokolade als „Schuss“ sehr gut.

ZUTATEN*

- 45 g Kaffee, gemahlen
- 0,4 l Wasser
- 150 g Rohrohrzucker
- 1/2 Vanilleschote
- 0,75 l Wodka

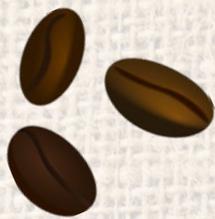
*Ergibt circa 1 l Kaffeelikör

- Mit 250 ml Wasser und dem Kaffeepulver einen starken Kaffee kochen und abkühlen lassen.
- Nun den Zucker, das restliche Wasser und das Mark der Vanilleschote zusammen aufkochen und zu einem Sirup einköcheln lassen. Auch diesen auskühlen lassen.
- Wodka, ausgekühlten Kaffee und ebenfalls kalten Sirup nun gut verrühren und in eine saubere Flasche geben. Bei einer kühlen Lagerung im Kühlschrank oder im Keller, kann sich der Likör mehrere Jahre halten. |

Tipp
Auch mit
gekochtem
Espresso ist dieser
Likör ein Genuss!

Schwierigkeitsstufe: ★☆☆
Aufwand: ★★★
Haltbarkeit: ★★★
Verfügbarkeit Zutaten: Supermarkt

Rezept & Bilder: Britta Gädtke
 @glasgefluester
 glasgefluester.de



Produkte und Inspirationen
rund um Kaffee

Unterwegs im Kaffee-Universum



Die kleine **Bialetti-Kaffeemaschine** für Zwei kennen viele wohl noch vom Camping-Urlaub. Doch nicht nur dieser Design-Klassiker lässt sich dank einer speziellen Adapterplatte nun auf Induktionsherden nutzen. Der Hersteller hat zudem ein induktionsfähiges „Mini Express-Set“ im Sortiment. Dabei läuft der Espresso direkt in die Tassen, die dank der speziellen Ablage aus Aluminium sogar angewärmt werden. Selbstverständlich kann der Kocher auch auf allen anderen Herdarten verwendet werden – sogar dem Gas-Kocher beim Camping-Urlaub. Im Preis von 69,90 Euro sind bereits zwei Becher enthalten. www.bialetti-shop.de

Neu im Sortiment der italienischen Traditionsmarke Lavazza sind die nachhaltig produzierten **Kaffee-Sorten** „Lavazza ¡Tierra! For Planet“, „Lavazza ¡Tierra! For Africa“ und „Lavazza ¡Tierra! Wellness“. Mit Teilen des Erlöses der Rainforest-Alliance-zertifizierten Kaffeebohnen werden in den produzierenden Gemeinden auf der ganzen Welt wirtschaftliche, soziale und ökologische Projekte der Lavazza Fondazione unterstützt. Und die neuen Sorten schmecken nicht nur heiß, sondern auch als fruchtig-erfrischende Kaffee-Limonade. Entsprechende Rezeptideen hat Lavazza ebenfalls vorgestellt. www.lavazza.de

ZUTATEN

Limonade For Africa: intensiv-aromatisch

- 0,33 l Highball-Glas
- 4 cl Cold Brew
- 4 cl Zitronensaft
- 4 BL (Bartlöffel) Kokosblütenzucker
- 20 cl Kokosnusswasser
- 5-6 Eiswürfel
- Dekoration: eine Scheibe Ananas, ein Stück Kokosnuss

Limonade For Planet: sanft-fruchtig

- 0,33 l Highball-Glas
- 2 cl kalter Espresso
- 4 cl Limettensaft (ca. 1 Limette)
- 4 cl Agavendicksaft
- 4 EL Granatapfelsaft
- 5-6 Eiswürfel
- Dekoration: Limettenspirale und Granatapfelscheibe



FUN FACTS COFFEE

Die Stadt des Kaffees

Die Website Eachnight.com hat alle europäischen Hauptstädte nach Kaffeehäusern und -bars abgesucht und diese in Relation mit der Einwohnerzahl gesetzt. Daraus entstand ein spannendes Ranking der Kaffee-Hauptstädte Europas. Platz eins belegte Dublin mit 232 Cafés auf 540.000 Einwohner, Platz 2 ging an Athen und Platz 3 an Prag. Berlin mit 693 Cafés für seine etwa 3,7 Millionen Einwohner landete immerhin auf Rang elf.

Kaffee-Meister

An der Universität Florenz studieren 24 Doktoranden in Italiens erstem Masterstudiengang rund um Kaffee. Der neunmonatige Kurs begann im Januar und hat das Ziel, theoretisches und praktisches Wissen über Kaffee zu vermitteln.

Milch oder Zucker?

Ob jemand seinen Kaffee lieber schwarz als mit Milch und/oder Zucker trinkt, ist nicht nur eine Geschmacksfrage. Es hängt oftmals auch mit den Genen zusammen. Eine aktuelle Studie, die sich mit den genetischen Markern von Kaffeetrinkern befasst, kommt zu dem Ergebnis, dass Menschen, die Kaffee schneller verstoffwechseln und eine höhere Empfindlichkeit für die Wirkungen haben, ihren Kaffee lieber schwarz trinken. Außerdem mögen sie dunkle Schokolade gern.

Inspiration

Was in der Food-Branche angesagt ist, erfährt man zumeist auf Messen wie der Internorga. Die SPEISEKAMMER-Redaktion hat dort im Frühjahr dieses Jahres einen kleinen Trendrundgang mitgemacht, der ganz im Zeichen der vegetarischen und veganen Küche stand. Die spannendsten Produkte und innovativsten Ideen stellen wir Euch hier einmal vor und nehmen Euch auf den SPEISEKAMMER-Rundgang mit.

Das 2015 in Stegaurach / Bamberg gegründete Unternehmen endori hat sich auf die Produktion vegetarischer und veganer Alternativen auf Erbsenbasis spezialisiert. Angebaut werden die Erbsen direkt in Europa und das ganz ohne Soja oder Palmfett. Im Tiefkühlsortiment gibt es mittlerweile 15 Produkte – darunter vegane Fischstäbchen, Geschnetzeltes, Kebab und Gehacktes. Die Produkte versprechen eine lange Haltbarkeit durch Einfrieren, schnelle Zubereitung und authentischen Geschmack. Probiert haben wir unter anderem die Fischstäbchen, die ein gutes Aroma abgaben, allerdings etwas dicker paniert sind als gewöhnliche Fischstäbchen. Geschmacklich kommen sie an das Original dennoch heran. Erhältlich ist das endori-Sortiment in gängigen Supermärkten wie Edeka oder Rewe. Preis: 2,99 bis 3,29 Euro.



endori.de



Eine Bandbreite an fischigen Produkten bietet Bettafish. Das Berliner Unternehmen entwickelte aus Meeresalgen und Ackerbohnen eine pflanzliche Alternative zu Thunfisch. Mit ihrer Tu-Nah-Reihe kann man Fertigprodukte wie Tiefkühlpizza oder belegte Convenience-Sandwiches und Aufstriche erwerben. Vor allem Vielfalt ist hier das Programm, denn damit hört es noch nicht auf: Pflanzliche Thunfisch-Basen, pflanzliche Thunfisch-Creme und Meeressalate mit Bio-Algen hat das Unternehmen im Sortiment. So wundert es nicht, dass demnächst die Meerescreme als Topping für Bowls und Salate dazukommt. Auf der Messe durften wir unter anderem die Aufstriche und Meeressalate probieren: Fischig ist es in jedem Fall, auch Thunfisch konnten wir herausschmecken. Bei den Meeressalaten ist die Dosierung wichtig, denn da stecken eine Menge Gewürze drin. Wir empfehlen daher, diese vor allem in Salate oder andere Gerichte zu mischen.

Positiv aufgefallen ist die Vielzahl an Geschmacksrichtungen, die pro Produkt abgedeckt werden. Jedes Produkt hat mindestens drei Sorten und ist im Online-Shop auf der Website erhältlich.

Preise: Je nach Produkt zwischen 2,99 und 3,49 Euro mit variierender Haltbarkeit.



bettafish.co/de





thegreenmountain.de/

Das schweizer Start-up The Green Mountain bietet vegane Fleischalternativen in allen möglichen Variationen an. Ihre neuesten Kreationen sind die Plant-based Bratwurstalternativen sowie Plant-based Steak, Filet und Schnitzel. Die Würstchen sollen geschmacklich eine milde Kalbsbratwurst imitieren, hergestellt sind sie allerdings auf Basis von Rapsöl, Kräuterseitlingen und Erbsenprotein. Anschließend in der Räucherammer mit Buchenholz geräuchert, sollen die Bratwürste

auch für den Kaltverzehr geeignet sein. Das 200 g Plant-based Steak, das Plant-based Filet (Poulet-Art) sowie das 7 mm dünne Plant-based Schnitzel (Wiener-Art) bestehen aus Pflanzenproteinen – der Hersteller gibt dort Soja, Weizen beziehungsweise Erbse an.

Alle Produkte haben einen hohen Proteingehalt, sind laut Hersteller reich an Vitamin B12 und sollen vor allem einen authentischen Geschmack abgeben. The Green Mountain wurde für die Produkte mit dem Swiss Vegan Award 2021 als „Newcomer des Jahres“ ausgezeichnet und die Fleischkäse-Alternative siegte zusätzlich in der Kategorie „Salty Food“. Wir probierten die Kreationen auf dem Trendrundgang und fanden vor allem den authentischen Geschmack sowie die Konsistenz der Produkte überzeugend. Gemeinsam mit dem exklusiven Partner Hilcona Foodservice bietet The Green Mountain auch den europäischen Vertrieb an. In Deutschland sind die Produkte bei Edeka erhältlich. Preis: zwischen 3,- und 5,- Euro.



mit dem exklusiven Partner Hilcona Foodservice bietet The Green Mountain auch den europäischen Vertrieb an. In Deutschland sind die Produkte bei Edeka erhältlich.



Ein unerwartetes Highlight auf der Internorga war der Stand des französischen Start-ups La Vie. Das Unternehmen hat sich auf die Produktion von veganen Speckwürfeln und Bacon auf Sojabasis spezialisiert. Für den zum Verwechsell ähnlichen Geschmack verwendet der Hersteller unter anderem die Konjakwurzel, Sonnenblumenöl und natürliche Aromen. Der Bacon kann in der Pfanne, Fritteuse, im Turbochef und Ofen sowie auf dem Grill zubereitet werden, während die Speckwürfel für Pfanne und Fritteuse geeignet sind. Aufbewahrt werden die Produkte in der Tiefkühltruhe und sollen bald schon statt drei Monaten ein Jahr haltbar sein. Trotz dem aktuellen Fokus auf den französischen Markt hat uns die Sales-Stelle verraten, dass die Produkte Ende 2022 auch im deutschen Einzelhandel erhältlich sein sollen.

laviefoods.com/en/

thevegansaucery.de

Auch im Soßen- und Dipregal wird es vegan: Bei The Vegan Saucery haben einige Köche eigene Kreationen erstellt.

Die Geschmäcker variieren hier von cremig-würzig bis fruchtig-tomatig – acht Kreationen sind insgesamt dabei herorgekommen. Darunter Klassiker wie Tomaten-Ketchup, Remoulade und Cocktail Sauce sowie ausgefallene Varianten wie Fritten Sauce oder Cheezy Style. Die Produkte können über den Online-Shop auf der Website bestellt werden und kosten – je nach Sorte – 3,79 oder 3,99 Euro. Zum Probieren bietet The Vegan Saucery ebenfalls eine Mini-Box mit allen verfügbaren Sorten für aktuell 12,90 Euro an.





Mythen, Halbwahrheiten und
Legenden um das Bakterium

Keine Macht dem Botulismus

Wer sich mit dem Einkochen regelmäßig beschäftigt, kommt um das Thema Botulismus nicht herum. Die durch das Bakterium *Clostridium Botulinum* ausgelöste – im Übrigen auch meldepflichtige – Lebensmittelvergiftung tritt vor allem in sauerstofffreier und säurearmer Umgebung auf. Ja, Botulismus ist durchaus ernst zu nehmen. Jedoch tritt es heutzutage nur noch recht selten auf. In dieser Ausgabe möchten wir einige Wissenslücken schließen und haben uns dazu Unterstützung von Stefanie Burmeister geholt. Sie ist Geschäftsführerin von Gläser und Flaschen GmbH und das Gesicht hinter „Steffi kocht ein“, einem YouTube-Kanal mit über 50.000 Abonnenten.

Zunächst die Hintergründe: Das Bakterium *Clostridium Botulinum* verträgt keinen Sauerstoff und keine Säure – Konserven oder Einmachprodukte sind also prädestiniert dafür. Dabei gibt es die Sporen des *Clostridium Botulinum* überall in der Erde. Diese machen erst Probleme, wenn sie auskeimen und zum eigentlichen Botulismus-Bakterium werden. Sobald sie sich vermehren, bilden sie das gefährliche Toxin - doch eben nur unter bestimmten Bedingungen. Um so sicher wie möglich einzukochen, bedarf es deshalb zunächst eine Unterscheidung des Einmachgutes in zwei Kategorien. Steffi differenziert zwischen „säurehaltigem“ und

„säurearmem“ Einmachgut. Zum Ersteren gehören jede Obst- und viele der sauer sowie süß-sauer eingelegten Gemüsesorten, Chutneys und Würzsoßen mit Essig. Entscheidend ist hier der pH-Wert von 4,6 oder darunter. „Alles, was in diese Kategorie gehört, kann nicht nur sicher eingekocht werden, sondern verursacht auch keine Probleme beim Verderb. Ist es schlecht, kann man es sehen, riechen und schmecken“, erklärt Steffi. All jenes sei also sehr anfängergeeignet und kann höchstens schimmeln oder gären. Die zweite Kategorie ist da anders. Dazu gehören eingemachtes Gemüse, Fleisch und Fertiggerichte. Der pH-Wert liegt bei über 4,6. Hier sind Erfahrung,

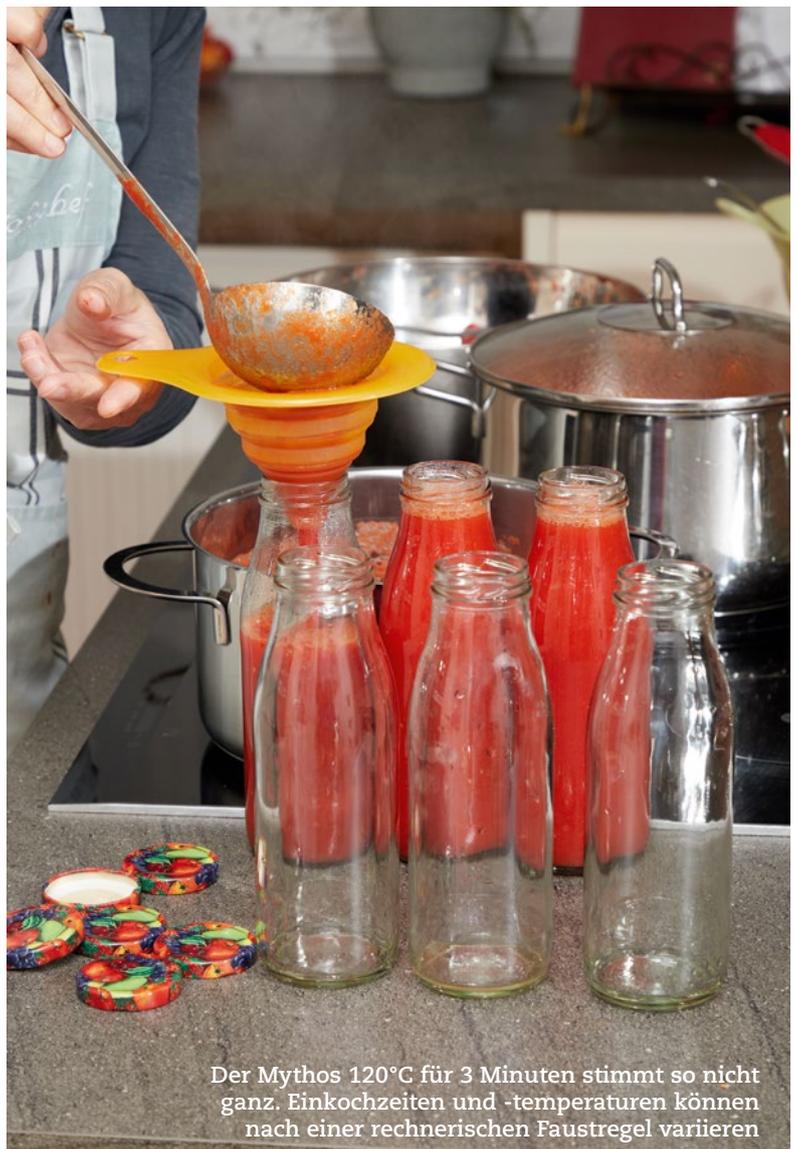


Man unterscheidet zwischen „säurehaltigem“ und „säurearmem“ Einkochgut – säurearm ist anfälliger für das Botulismusbakterium

etwas Recherche und ein verlässliches Einkochbuch von Vorteil. „Wir können beim Einkochen säurearmer Lebensmittel auf eine Erfahrung von über 100 Jahren zurückgreifen, insofern bedeutet hier ‚sicher Einkochen‘, sich an bewährte Rezepte, die Regeln und die Einkochzeiten zu halten.“

Sicher einkochen, sicher essen

Beim Einkochen kann also nicht jedes Einkochgut von diesem Bakterium befallen werden. Ausschließlich gefährdet ist demnach säurearmes Einkochgut, wie Gemüse, Fleisch und Co. Um den Sporen keine Chance zu geben, müssen sie lange genug gegart und das Innere gleichmäßig erhitzt werden. Dafür gibt es zwei Methoden: Das Einkochen nach der Weck-Methode oder das zweimalige Einkochen. Die Weck-Methode ist die Älteste, die bis in die 1880er-Jahre zurückreicht und bis in die 1970er-Jahre weiterentwickelt wurde. So gibt es hier feste Rezepte, Einkochzeiten und -temperaturen. Beim zweimaligen Einkochen wird durch mehrmaliges



Der Mythos 120°C für 3 Minuten stimmt so nicht ganz. Einkochzeiten und -temperaturen können nach einer rechnerischen Faustregel variieren

Erhitzen und wieder Abkühlen die Haltbarkeit verlängert und stützt sich auf die Tyndallisation – eine Methode, die auf die Anwendung sehr hoher Temperaturen wie beim Sterilisieren verzichtet. Doch gibt es eine Methode, die besser ist? „Beide Methoden werden angewandt und aus Erfahrung als sicher bezeichnet“, sagt Steffi, „Ich bevorzuge die Weck-Methode, weil es dazu technisch nachvollziehbare Ansätze gibt. Zudem finde ich es sinnvoller, einmal für zwei Stunden einzukochen anstatt zweimal für eine Stunde“, um so Energie zu sparen.

Es kursiert die Aussage, dass ausschließlich 3 Minuten Erhitzung bei 120 °C eine Abtötung der Sporen des Clostridium Botulinum bewirkt. „Die Aussage entstammt dem industriellen Ansatz zur Haltbarmachung durch Hitze. Es geht dabei um den

sogenannten ‚Botulinum Cook‘, der besagt, dass das Aufkochen bis in den Kern auf 121,1°C für 2,52 Minuten benötigt wird, um die Sporen des Clostridium Botulinum zuverlässig abzutöten. Dies wurde bei der Verbreitung im Internet gern auf- und abgerundet und so kam es zu 120°C für 3 Minuten.“ Vielmehr, so Steffi, könne man sich einer rechnerischen Faustregel bedienen: 10°C weniger verlängert die Einkochzeit um das Zehnfache. „Je weiter man mit der Temperatur runter geht, desto länger muss erhitzt werden, um den gleichen Effekt zu erzielen.“ Der Mythos, dass 120°C für 3 Minuten die einzig richtige Einkochtemperatur und -zeit ist, mit der man Sporen unschädlich machen kann, stimmt so nicht.

Wurde so sicher wie möglich eingekocht, muss nur noch sachgerecht verschlossen werden. „Das Glas, der Glasrand und der Deckel müssen sauber sein“, sagt Steffi, „Das Dichtungsmaterial muss intakt und nicht durch zu häufige Wiederverwendung verschlissen sein.“ Am besten sollten dafür Behälter, Gläser und Co. verwendet werden, die den europäischen Standards folgen. Amerikanische Produkte sind ebenfalls in Ordnung. Anders verhält es sich bei Produkten aus zum Beispiel China. Für das Einkochen sind diese weniger geeignet, da die Dichtungen häufig von Schadstoffen belastet und daher eher für die Lagerung von trockenen Lebensmitteln geeignet sind.

Kalt oder warm?

Wenn es um den Verzehr geht, besteht oftmals die Unsicherheit, eingekochte Lebensmittel kalt zu verzehren. „Hier geht es um das individuelle Sicherheitsempfinden“, sagt Steffi. Nach Möglichkeit sollten säurearme, eingekochte Lebensmittel nicht ohne eine vorige Erhitzung verzehrt werden. Marmeladen, Fruchtzubereitungen und so weiter sind davon ausgenommen. Sofern man allerdings beispielsweise Fleisch nach den gängigen Verfahren eingekocht und das Glas nach sechs Wochen Raumtemperatur-Lagerung keine Regung – zum Beispiel Aufgang, Innendruck oder andere Anzeichen des Verderbs – gezeigt haben, ist auch ein kalter Verzehr unbedenklich. Wer dennoch auf Nummer Sicher gehen möchte, kann den Inhalt aufkochen. „Das Gift ist ein Proteinkomplex, der bereits bei zirka 67°C beginnt zu denaturieren. Man sagt deshalb: Ein Aufkochen auf 85°C für 10 Minuten gilt als sicher.“ Generell kann vom sicheren Einkochen gesprochen werden, wenn es sachgemäß eingekocht wurde. Zeigt ein Glas bei Raumtemperatur nach sechs Wochen keine Reaktionen und ist immer noch dicht, dann kann davon ausgegangen werden, dass nichts mehr passieren wird. Wenn dann noch der Inhalt des



STEFFI STELLT SICH VOR:

Ich beschäftige mich seit über 20 Jahren beruflich mit dem Haltbarmachen von Lebensmitteln unter Haushaltsbedingungen. Abgesehen von autodidaktischem Lernen über dieses Gebiet aufgrund meines großen Interesses daran, habe ich meine Kenntnisse durch Fortbildungen im Konservierungsinstitut Neumünster im Bereich der Mikrobiologie und des Haltbarmachens im Haushalt vertieft. Alles, was ich hier beantworte, entspricht dem, was ich nach bestem Wissen und Gewissen gelernt habe. Dennoch bin auch ich nicht unfehlbar. Ich kann keine Gewährleistung für die Aussagen übernehmen. Ich hoffe dennoch, sie geben guten Aufschluss.

 Steffi kocht ein



Übrigens: Dieser QR-Code führt zur ausführlichen Videoplaylist zum Thema Botulismus und Einkochen von Steffi.

säurearme Glases vor dem Verzehr einmal ordentlich durchgekocht wird, „wird das vielleicht vorhandene Gift in jedem Falle unschädlich gemacht.“

Botulismus erkennen

Entgegen der allgemeinen Meinung, kann Botulismus durchaus erkannt werden. „Wenn das Clostridium Botulinum in einer eingekochten Konserve auskeimt und sich vermehrt, verstoffwechselt es Eiweiß, was letztlich zu einer Gärung und einem schrecklichen Geruch führt. Das heißt, das Vakuum löst sich irgendwann und kurz darauf bildet sich der Geruch“, erklärt Steffi. Wenn sich das Vakuum nach ein paar Tagen also löst, direkt die Konserve entsorgen und das Glas gleich mit. „Wenn es sich um das Clostridium Botulinum handelt, sind die Dämpfe hochgiftig und sollten nicht eingeatmet werden.“ Je nach Glasart kann sich dieses Vakuum übrigens unterscheiden: „Bei den Weckgläsern löst sich der Deckel, bei Twist-Off-Gläsern löst sich der Unterdruck und kurz darauf gibt es eine Bombage.“ Bei dieser wölbt sich der Deckel nach außen. Eine Ausnahme gibt es dann dennoch: Bei Typ E des Clostridium Botulinum besteht

nämlich die Gefahr, „dass man ihn sensorisch nicht wahrnimmt“. Dieser tritt vor allem bei vakuumierten Lebensmitteln auf, die eine Erhitzung von über 70°C nicht aushalten. Dazu zählen vor allem Fisch und säurearme Fleischsorten. „Diese müssen bei unter 3°C gelagert werden, damit es keine Botulismusgefahr gibt. Einkochtes ist davon ausgenommen, da es bei weit über 70 °C erhitzt wurde.“

Wenn es doch schief geht

Normalerweise sollten unter den oben genannten Bedingungen keine Komplikationen auftreten. Doch wir sind alle nur Menschen. Wichtig ist nur, rechtzeitig zu handeln, sollten Symptome wie Lähmungserscheinungen (z.B. in den Augen oder der Zungenmuskulatur), Speichelfluss, Kopfschmerzen, Übelkeit und/oder Erbrechen auftreten. Erste Symptome zeigen sich gewöhnlich nach 12 bis 36 Stunden. Zum Teil auch bereits nach vier Stunden, selten erst nach bis zu vier Tagen. Das Toxin wird mithilfe eines Gegenmittels therapiert. Daher bei jeglichem Unwohlsein nach dem Verzehr von Einkochtem einen Arzt aufsuchen. Better safe than sorry. |



Wenn die Gläser nach sechs Wochen bei Raumtemperatur keine Anzeichen auf Verderb aufzeigen, sollte das Einmachgut sicher zum Verzehr sein

Anzeige

CASO[®]
DESIGN



Wir können auch vegan



Heiße Milch
Milchkaffee, Kakao,
heiße Schokolade



Heißer Milchschaum
Cappuccino (extra schaumig),
Latte Macchiato



Kalter Milchschaum
Eiskaffee, Frappé

Design Milchaufschäumer Crema & Choco Black und Inox

- Vielfältiger Milchgenuss dank 4 Funktionen
- Geeignet für Kuh- und Pflanzenmilch
- Kapazität für:
 - Milchschaum bis 250 ml
 - Heiße Milch bis 350 ml
- UVP 59,99 € (Black)
- UVP 69,99 € (Inox)

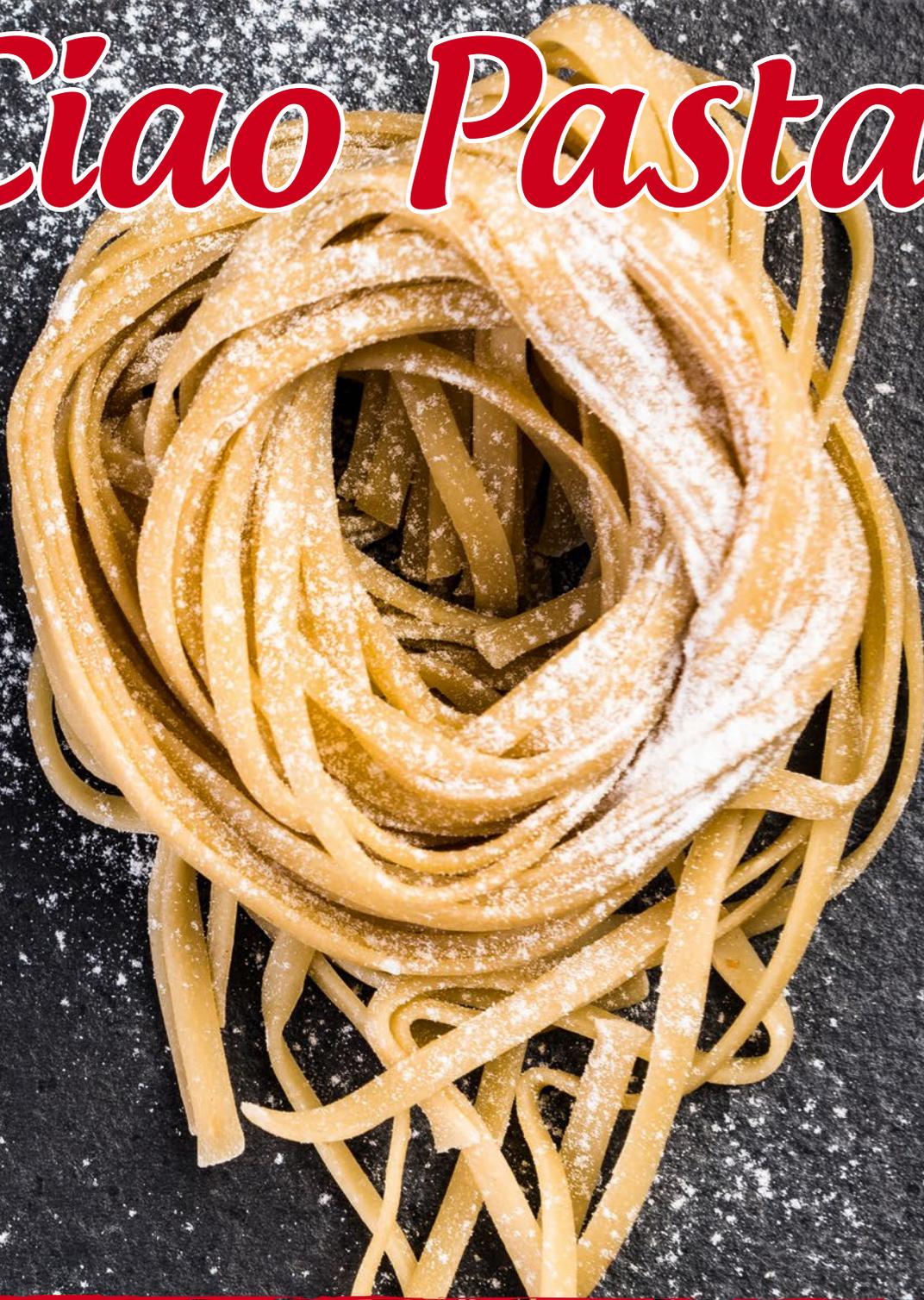
INNOVATIVE
KÜCHENTECHNIK

www.caso-design.de



HALTBARE PASTA UND SOßEN

Ciao Pasta!



Nudeln gehen immer. Selbst mit einfachsten Mitteln und nur wenigen Zutaten lassen sich ruckzuck raffinierte Gerichte zaubern. Doch wenn es schnell gehen muss, werden immer wieder – etwas lieblos – Tomate, Zwiebel und vielleicht noch Knoblauch zusammengerührt. Fertig ist die Standardsoße. Dabei lassen sich Pastasoßen wunderbar vorbereiten und für die Speisekammer einkochen. Und auch Pasta selber machen muss nicht schwer und auch nicht aufwändig sein. Mit einem Pastamaker kann es jeder.

BOLOGNESE-BASIS

Neben vielen anderen Obst- und Gemüsesorten reifen im Sommer auch die Tomaten zu aromatischen Höchstleistungen. Dann eignen sie sich hervorragend für eingekochte Spezialitäten. Diese aromatische Bolognese-Basis kann klassisch mit frisch angebratenem Hackfleisch aber auch als vegetarische Alternative mit fein gewürfeltem, angebratenem Gemüse zu einer wunderbaren Pasta verarbeitet werden.

- Tomaten grob schneiden und mit Gewürzen, Kräutern und Knoblauch aufkochen.
- Kurz pürieren und durch ein Sieb streichen oder passieren.
- Karotten in 0,5-1 mm Scheiben hobeln und unter die Soße mengen.
- Alles in einen Kopftuch geben, kräftig würzen, aufkochen und anschließend 10 min köcheln lassen.
- Heiß in saubere Gläser füllen und sofort verschließen.
- Soße auf Gläser verteilen und bei 100°C 30 Minuten einkochen.
- Die fertige Bolognese-Basis hält kühl und dunkel gelagert mehrere Monate.

SO WIRD DIE BOLOGNESE FRISCH ZUBEREITET:

- Für eine frische Pasta Bolognese Hackfleisch mit Chiliringen kräftig anbraten. Am Ende nach Geschmack mit Salz würzen.
- Mit Bolognese-Basis, Senf, einer Prise Zucker, Balsamico, Gewürzen und Tomatenmark aufkochen und abschmecken.
- Man kann die Soße auch direkt mit Fleisch einkochen, dann bitte 120 Minuten bei 100°C. |

Tipp

Um die Tomaten und Kräuterreste vom Passieren zu verwerten, diese dünn auf ein Backblech streichen und langsam bei 70°C trocknen. Die trockene Masse anschließend mit grobem Meersalz im Mörser oder in einer Küchenmaschine zerkleinern. Das Tomaten-Kräuter-Salz eignet sich sehr gut für Salat, Mozzarella und zum Kochen von Pastasoußen.



ZUTATEN*

- 2 kg frische und reife Tomaten
- 1 Topf Basilikum
- 2 Zweige Rosmarin
- 4-5 Zweige Thymian
- 2 Zehen Knoblauch
- 1/2 TL Salz
- Prise Pfeffer
- Prise Zimt
- 1/2 Chilischote (je nach Geschmack)
- 500 g Karotten

*Ergibt circa 1 l Bolognese-Basis



Rezept & Bild: Maria Stumfoll

 @mariastumfoll

 /Leckerschmecker – Selbstgemacht schmeckt am besten

Schwierigkeitsstufe: ★☆☆

Aufwand: ★☆☆

Haltbarkeit: ★★☆☆

Verfügbarkeit Zutaten: Supermarkt, Biomarkt



VEGANE BOLOGNESE

ZUTATEN*

- 300 g Zwiebeln
- 300 g Karotten
- 300 g Stangensellerie
- 2 Knoblauchzehen
- 125 g Tofu, natur
- 1 Lorbeerblatt
- 3 EL Tomatenmark
- 400 g Tomaten, passiert
- 400 g Tomaten, geschält im Saft
- 200 g Wasser
- 100 ml Orangensaft
- 1 TL Salz
- 1 EL Kräuter, frisch oder getrocknet – zum Beispiel Salbei, Rosmarin, Thymian, Oregano, Majoran
- 1 Prise Pfeffer, frisch gemahlen
- 1-2 EL Sojasoße
- Olivenöl zum Anbraten

*Ergibt circa 5 Gläser à 300 ml



Schwierigkeitsstufe: ★★☆☆
Aufwand: ★★☆☆
Haltbarkeit: ★★☆☆
Verfügbarkeit Zutaten: Supermarkt

Ein echter Klassiker mit so unendlicher Vielfalt. Mittlerweile tummeln sich einige Variationen der traditionellen Bolognese im Netz und in den Kochbüchern. Eine davon ist die vegane Bolognese. Die Soße schmeckt hervorragend mit veganem Nuss-Parmesan (Rezept in SPEISEKAMMER-Ausgabe 02/2021) zu frischer Pasta oder in einer Lasagne. Außerdem lässt sie sich gut zu einem aromatischen veganen Chili weiterverarbeiten.

- Zwiebeln, Knoblauch, Karotten und Stangensellerie waschen, putzen und in kleine Würfel schneiden oder in der Küchenmaschine grob hacken.
- Den Tofu mit der Hand in kleine Stücke brechen, in heißem Olivenöl knusprig anbraten und beiseite stellen.
- In einen großen Topf 3 Esslöffel Olivenöl erhitzen und die Zwiebeln darin anrösten.
- Das Tomatenmark dazugeben und weiter anrösten. Sobald die Flüssigkeit verdampft ist und die Masse im Topf trocken wird, mit etwas Wasser aufgießen und weiter anrösten. Dabei immer wieder umrühren und aufpassen, damit nichts anbrennt.
- Tomaten passiert und geschält dazugeben und gut umrühren.
- Karotten, Stangensellerie, Tofu, Salz, Lorbeerblatt und Gewürze dazugeben und umrühren.
- Die Soße bei geschlossenem Deckel und mittlerer Hitze 1,5 bis 2 Stunden köcheln lassen.
- Mit Sojasoße, Orangensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.
- Die heiße Soße in die Gläser füllen und sofort luftdicht verschließen.
- Bei 100°C 30 Minuten einkochen.
- In verschlossenen Gläsern ist die Soße mehrere Monate haltbar. |

IRANISCHE AUBERGINENSOÛE

Die Iranische Auberginensauce besteht nur aus wenigen Zutaten und schmeckt trotzdem wunderbar aromatisch. Wer die Sauce nach dem Aufwärmen etwas aufpeppen will, kann das sehr gut mit frisch gehackten Kräutern wie Dill, Minze, Petersilie sowie Granatapfelkernen tun. Ein perfekter Begleiter für ofengeröstete Tomaten, frische Pasta, gekochte Kartoffeln oder einem guten Stück Brot.

- Aubergine schälen und in ca. 2-3 cm große Stücke schneiden.
- Zwiebeln sowie Knoblauch schälen und würfeln.
- Das Olivenöl in einem großen Topf erhitzen und die Aubergine, Zwiebel, Knoblauch, Salz und Zucker auf mittlerer Hitze darin anbraten. Falls die Sauce zu trocken wird, ab und zu mit einem Schluck Wasser aufgießen. Alles so lange anbraten, bis die Masse schön weich und cremig ist. Nach Geschmack noch mit Salz und Zucker abschmecken.
- Die heiße Sauce in die Gläser füllen, mit Olivenöl bedecken und luftdicht verschließen.
- Bei 100°C 90 Minuten einkochen. |

ZUTATEN*

- 1 kg Auberginen
- 200 g Zwiebel
- 6 Knoblauchzehen
- 1/2 TL Salz
- 1/2 TL Zucker
- 100 ml Olivenöl zum Anbraten
- 50 ml Olivenöl zum Einwecken

*Ergibt circa 3 Gläser à 300 ml



Einkochzeit:
90 Minuten
bei 100°C

Rezepte & Bilder:
Corinna Fuhrmann

 @rosenundkohl

 /rosenundkohl

 rosenundkohl.de

Schwierigkeitsstufe: ★★☆☆

Aufwand: ★★☆☆

Haltbarkeit: ★★☆☆

Verfügbarkeit Zutaten: Supermarkt



Nützlich und praktisch oder unzweckmäßig und unbrauchbar? In unserem Küchenhelfer-Check testen wir Produkte auf ihre Alltagstauglichkeit. Wir prüfen, welches Küchengerät das Potenzial zum alltäglichen Begleiter hat und welches über kurz oder lang in den Untiefen eines Küchenschrankes in Vergessenheit geraten wird. Diesmal im Doppel-Check: Die Pastamaker von Philips und Springlane.



HINWEIS

Die Sets wurden uns von PHILIPS und SPRINGLANE kostenfrei zur Verfügung gestellt. Das hat jedoch keinen Einfluss auf unsere Beurteilung.

PASTAMAKER VON PHILIPS

KURZPORTRAIT UND HERSTELLERVERSPRECHEN

Einfach und unkompliziert zu frischer Pasta. Und das in nur 10 Minuten. Das verspricht Philips mit dem Pastamaker. Dieser wiegt und knetet den Nudelteig vollautomatisch, dank acht verschiedener Formaufsätze lassen sich verschiedene Pasta-Sorten wie Penne, Tagliatelle oder auch Lagneplatten formen. Der Küchenhelfer verfügt über zwei voreingestellte Programme für Nudeln mit und ohne Ei sowie eine integrierte Waage. Auch ein Reinigungsset ist im Lieferumfang enthalten. Die abnehmbaren Teile des Geräts sind spülmaschinenfest und lassen sich einfach auseinandernehmen sowie wieder zusammensetzen.

FUNKTIONSWEISE

Das Gehäuse besteht aus robustem Kunststoff, das hochwertig verbaut wirkt. Im Inneren befindet sich das eigentliche Gerät: Ein Kneithaken und genug Platz, um Mehl und Wasser hineinzugeben. Nach Zugabe der angestrebten Mehlmenge berechnet das Gerät automatisch die nötige Wassermenge, die vor dem Startvorgang abgewogen und zugefügt werden muss. Es sind mindestens 200 g Mehl erforderlich und ein Maximum von 600 g ist möglich. Nach Auswahl des Programms und Drücken der Starttaste mischt, knetet und formt der Pastamaker den Teig in einem Durchgang automatisch.

ALLTAGSCHECK

Nach kurzem Einlesen war die Bedienung des Geräts recht selbsterklärend. Die Herangehensweise ist simpel und gut nachvollziehbar. Es braucht schlichtweg die gewünschte Menge Mehl und das Gerät verrät einige Sekunden später, welche Wassermenge nötig ist. Mit der Zugabe von Eiern kann der Pastamaker auch Eiernudeln machen. Zu Kneten beginnt der Pastamaker erst, wenn auf den Startknopf gedrückt wurde. Dann braucht es nur noch eine Schüssel unter der Ausgabe und den mitgelieferten Schaber, um die Pasta in der gewünschten Länge abzuschneiden. Hier merkten wir bei einigen Sorten, dass der Schaber nicht alles so abtrennt, wie wir es gerne hätten. Die Aufsätze



wirken hochwertig und lassen sich in einem dafür vorgesehenen Behältnis im Pastamaker lagern. Allerdings können sechs der insgesamt acht Formaufsätze darin platziert werden.

Das Innenleben des Pastamakers ist einfach zu reinigen. Alle beweglichen Teile sind demontierbar. Doch auch ohne Auf- und Abbau kann einiges an Teigresten entfernt werden. Mit einer Länge von 215 mm, einer Breite von 343 mm und Höhe von 315 mm ist der Pastamaker ein großes Gerät in der Küche. Es braucht also Platz und ein robustes Regal, denn der Pastamaker wiegt 6,9 kg.

DAS GEFÄLLT UNS NICHT SO

Zum einen ist die Lagerung der Formaufsätze etwas unglücklich. Nicht alle finden einen Platz im Behältnis, was es weniger kompakt macht. Zum anderen haben wir bei unserem Test festgestellt, dass die integrierten Schneidutensilien etwas umständlich in der Handhabung sind und die Pasta nicht sauber trennt. Da musste an manchen Stellen manuell mit einem Messer nachgeholfen werden.

DAS GEFÄLLT UNS BESONDERS

Generell ist es ein praktisches Gerät für alle Pastaliebhaberinnen und jene, die in der Küche gerne viel selber machen wollen. Toll finden wir die vollautomatischen Funktionen wie die integrierte Waage. So werden das Abwiegen und die Herstellung erheblich vereinfacht und das Ergebnis ist authentische Pasta. Nach der Zubereitung lassen sich die Teigwaren sowohl trocknen als auch direkt kochen.

Preis-Leistung:	★★★☆☆
Alltagstauglichkeit:	★★★★☆
Nutzen für Haltbarmachung:	★★★☆☆
Empfehlungsfaktor:	★★★★☆
Preis:	224,99 Euro

SPRINGLANE PASTAMAKER NINA

KURZPORTRAIT & HERSTELLERVERSPRECHEN

Zum Lieferumfang des Pastamakers Nina von Springlane gehören neben der Nudelmaschine ein Reinigungsset, sieben Pastaformen, ein Messbecher, die Bedienungsanleitung und ein Rezeptheft. Darin enthalten sind 21 Teig- und drei Soßenrezepte, die sich unter anderem ganz einfach mit und ohne Ei im Gerät zubereiten lassen. Zusätzlich beinhaltet das Rezeptheft auch Tipps und Tricks zur Pastaherstellung für bis zu sechs Personen. Der Pastamaker verspricht frische Pasta in weniger als 20 Minuten. Die dafür benötigten Zutaten – zumeist Mehl und Wasser, wahlweise auch Eier – werden vollautomatisch vermengt, geknetet und ausgegeben. Im Inneren des Pastamakers ist Platz für 200 g bis 600 g Mehl. Nach Fertigstellung kann das Gerät ganz einfach und schnell gereinigt werden.

FUNKTIONSWEISE

Auf dem Display hat man die Wahl zwischen zwei vorinstallierten Programmen und einem manuellen Modus, bei dem man selbst das Tempo angeben kann. Es wird hier vor allem zwischen Pasta mit und ohne Ei unterschieden. Nach Zugabe der gewünschten Mehlmenge fängt der Pastamaker

direkt an zu kneten und zeigt dank integrierter Waage zeitgleich die nötige Wassermenge an. Hier heißt es nun schnell sein, denn sonst ist der Knetvorgang beendet, bevor man das Wasser hinzugegeben hat.

ALLTAGSCHECK

Nach einem kurzen Blick in die Anleitung war die Bedienung der Maschine rasch verständlich. Wie oben bereits erwähnt, ist die Nudelmaschine ebenfalls vollautomatisch, jedoch knetet die Maschine bereits vor Zugabe der Flüssigkeit los. Das macht die Herstellung hektisch, da man im laufenden Betrieb noch die benötigte Wassermenge abwiegen muss.



Dank vertikaler Nudelausgabe soll hier vor allem dem Abbrechen und Zusammenkleben der Nudeln entgegengewirkt werden. Das hat unseres Erachtens auch gut funktioniert.

Die sieben Pastaformen sind aus Kunststoff, nur die Lasagneform ist aus Metall. Alle sind leicht zu entnehmen und gut zu reinigen. Jedes abnehmbare Teil ist spülmaschinene geeignet, was die Reinigung des Geräts erheblich vereinfacht. Mit den Abmessungen 39 x 18 x 27,5 cm ist die Maschine deutlich kleiner als die von Philips. Sie wiegt zudem mit 4,5 kg auch weniger.

Preis-Leistung:
Alltagstauglichkeit:
Nutzen für Haltbarmachung:
Empfehlungsfaktor:
Preis:

★★★★
★★★★
★★★★
★★★★
179,- Euro

DAS GEFÄLLT UNS NICHT SO GUT

Durch das sofortige Anspringen der Knetfunktion ist das Arbeiten mit der Maschine etwas hektisch. Denn: Der Teig wird nicht nur geknetet, sondern in kurzer Zeit auch ausgegeben. Zudem bleiben einige Teigreste im Gerät stecken, die nicht zu Pasta verarbeitet werden. Dadurch kommt unter dem Strich weniger Pasta heraus.

DAS GEFÄLLT UNS BESONDERS

Ein Hingucker ist das beiliegende Rezeptheft. Hier gefällt uns vor allem die Vielfalt an Soßen- und insbesondere Pastarezepten, die mit der Maschine umgesetzt werden können. Auch die vertikale Ausgabe ist einfach zu handhaben. Dadurch können zwar keine hohen Gefäße daruntergestellt werden, die Pasta reißt aber nicht so schnell ab. |

DER VERGLEICH

Es gibt lediglich ein paar Unterschiede, die wir bei unserem Test ausmachen konnten. Einer der Auffälligsten war wohl die Teig-Abmessung. Während der Pastamaker von Philips erst nach Betätigung des Startknopfes den Knetvorgang begann, legt Springlanes Nina direkt nach Zugabe des Mehls los. In dieser Hinsicht war die Zubereitung mit Philips wesentlich entspannter. Auch bezeichnend sind die Größen der Formen. Zwar hat der Pastamaker Nina eine vertikale Ausgabe, was das Formen der Pasta vereinfacht, jedoch sind die Formen im Vergleich zum Philips-Gerät deutlich kleiner. Ein weiterer wichtiger Punkt: Teigreste. Bei Philips bleibt

nach Beendigung des Auspressvorgangs deutlich weniger Teig übrig als bei Springlane. Das spart am Ende natürlich Ressourcen und im Endeffekt auch Geld.

Unser Fazit: Beide Geräte haben ihre Plus- und Minuspunkte. Am Ende machen es in unseren Augen der Einsatzbereich und der Preis aus. Mit Springlane erhält man das günstigere Modell, das dennoch gute Pasta herstellt, aber nicht ganz so komfortabel zu handhaben ist. Dagegen ist die Maschine von Philips teurer, aber angenehmer und auch wesentlich effizienter in der Handhabung.



Einkochzeit:
120 Minuten
bei 100°C

Rezept: Christoph Bremer
@speisekammermagazin
/SpeisekammerMagazin
speisekammer-magazin.de

Tipp
Die Soße verträgt
durchaus etwas Schärfe
durch die Zugabe von Chili.
Auch als Sahnesoße macht sie
eine gute Figur. Sahne aber
bitte nicht einkochen, sondern
erst vor dem Verzehr
hinzugeben.

MEDITERRANE FLEISCHBÄLLCHEN

Pasta mit Fleischbällchen sind eigentlich ein echter Klassiker. Beim Italiener um die Ecke stehen sie dennoch nicht oft auf der Karte. Vielleicht, weil gute Fleischbällchen ein wenig Zeit brauchen und die Liebe zum Detail durchaus wichtig ist. Unsere Empfehlung: Auf keinen Fall auf die geriebene Zitrone verzichten. Sie verleiht den Fleischbällchen das mediterrane Etwas. Alles andere ist Frikadelle.

- Für die Fleischbällchen Hack, Semmelbrösel, Ei, Salz, frisches Basilikum und Zitronenabrieb in einer Schüssel gut vermengen, bis eine homogene Masse entsteht. Mit etwas Pfeffer abschmecken.
- Öl in einer Pfanne erhitzen und Fleischbällchen goldbraun anbraten. Die Bällchen sollten nicht zu dunkel werden.
- Für die Soße Tomaten vom Strunk befreien, an der Unterseite kreuzweise einschneiden und mit kochendem Wasser überbrühen, bis sich die Haut etwas löst. Mit kaltem Wasser abschrecken und Haut abziehen. Anschließend in feine Würfel schneiden.
- Öl in eine Pfanne geben, Zwiebeln auf mittlerer Hitze darin glasig dünsten, Knoblauch dazugeben und noch eine Minute weiter dünsten.
- Hackbällchen hinzugeben, Hitze etwas erhöhen und mit Wein ablöschen.
- Brühe und Tomaten dazugeben, vorsichtig umrühren und zirka 20 Minuten bei mittlerer Hitze leicht köcheln lassen.
- Basilikum hinzugeben, mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Soße auf Gläser verteilen und bei 100°C 120 Minuten einkochen.
- Passt perfekt zu Bucatini, Penne oder Tagliatelle. |

ZUTATEN*

Fleischbällchen

- 1 kg Rinderhack
- 100 g Semmelbrösel
- 1 Ei
- 2 EL frisches Basilikum, gehackt
- Geriebene Schale einer Zitrone
- 3 g Salz
- Pfeffer
- Öl zum Braten

Soße

- 1 kg frische Tomaten (alternativ Dosentomaten)
- 1 Zwiebel, fein gehackt
- 1 Knoblauchzehe fein gehackt
- 200 ml Rinderbrühe
- 200 ml Rotwein
- 4 EL frisches Basilikum, gehackt
- Öl zum Braten

*Ergibt circa 4 Gläser à 500 ml

Schwierigkeitsstufe: ★☆☆☆
Aufwand: ★★☆☆
Haltbarkeit: ★★★☆
Verfügbarkeit Zutaten: Supermarkt



VIVA CHORIZO

Rezept: Christoph Bremer

Zugegeben: Für Pasta-Puristen ist Chorizo nicht wirklich italienisch genug. Aber sehen wir einfach mal darüber hinweg. Die feurig-pikante spanische – oder auch portugiesische – Wurst liefert wahnsinnig viel Geschmack. Vielmehr braucht es da eigentlich nicht. Und wer auf rein italienische Pasta schwört, nimmt statt der Chorizo einfach eine gute Salsiccia – zum Beispiel eine mit Fenchel.

ZUTATEN*

- 1,5 kg frische Tomaten (alternativ Dosentomaten)
- 3-4 Chorizo-Würstchen
- 1 Zwiebel, fein gehackt
- 1 Knoblauchzehe, fein gehackt
- 200 ml Weißwein (alternativ Gemüsebrühe)
- 1 TL getrockneter Oregano
- 1 TL getrockneter Majoran
- Salz
- Pfeffer
- Öl zum Braten

*Ergibt circa 4 Gläser à 500 ml

- Für die Soße Tomaten vom Strunk befreien, an der Unterseite kreuzweise einschneiden und mit kochendem Wasser überbrühen, bis sich die Haut etwas löst. Mit kaltem Wasser abschrecken und Haut abziehen. Anschließend in feine Würfel schneiden.
- Öl in eine Pfanne geben und erhitzen, Chorizo in etwa fingerdicke Scheiben schneiden, in die Pfanne geben und leicht anbraten.
- Hitze reduzieren, Zwiebeln und Knoblauch hinzugeben und bei mittlerer Hitze glasig dünsten.
- Mit Weißwein oder Brühe ablöschen und kurz reduzieren lassen.
- Tomaten, Oregano und Majoran hinzugeben und noch 20 Minuten köcheln lassen.
- Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Soße auf Gläser verteilen und bei 100°C 120 Minuten einkochen.
- Passt perfekt zu Penne, Orecchiette oder Tortiglioni |

Schwierigkeitsstufe: ★☆☆

Aufwand: ★☆☆

Haltbarkeit: ★★★

Verfügbarkeit Zutaten: Supermarkt





FEURIGE PAPRIKA-SOÙE

Feurig, frisch, sommerlich. Das viele Gemüse macht aus dieser Pasta einen Genuss ohne Reue. Lecker, aber gesund. Ganz im Zeitgeist. Wer keinen Koriander mag – es gibt Menschen, für die schmeckt dieses herrliche Kraut irgendwie seifig – nimmt einfach glatte Petersilie. Aber dann bitte nicht damit einkochen. Petersilie ruiniert Einkochgut einfach zu gerne.

- Paprika in feine Würfel schneiden, Chilis und Knoblauch fein hacken.
- Paprika, Chilis und Knoblauch in eine Schüssel geben, einen guten Schuss Olivenöl hinzufügen und mindestens eine Stunde durchziehen lassen.
- Kirschtomaten je nach Größe vierteln oder halbieren.
- Öl in einer Pfanne erhitzen, die marinierten Paprika hineingeben und scharf anbraten.
- Mit Gemüsebrühe ablöschen, Kirschtomaten dazugeben und etwa 5 Minuten köcheln lassen.
- Koriander hacken und zur SoÙe geben, mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- SoÙe in Gläser füllen und 90 Minuten bei 100°C einkochen
- Passt perfekt zu Linguine oder Tagliatelle. |

ZUTATEN*

- 2 große grüne Paprika
- 2 große rote Paprika
- 2 große gelbe Paprika
- 2 Chilischoten (scharf)
- 200 ml Gemüsebrühe
- 3 Knoblauchzehen
- 25 g frischer Koriander
- 500 g Kirschtomaten
- Öl
- Salz
- Pfeffer

*Ergibt circa 4 Gläser à 500 ml

Rezept: Christoph Bremer

 @speisekammermagazin

 /SpeisekammerMagazin

 speisekammer-magazin.de



Schwierigkeitsstufe: ★☆☆

Aufwand: ★☆☆

Haltbarkeit: ★★★

Verfügbarkeit Zutaten: Supermarkt

Neuheiten

Die Coffee & Kitchen Flavour von CASO bietet zahlreiche Einsatzmöglichkeiten. Der Edelstahlbecher mit 2-fach-Messer ist unter anderem geeignet zum **Mahlen und Zerkleinern** von Kaffee. Sie verfügt außerdem über einen weiteren Edelstahlbecher mit 4-fach-Messer, der ideal als Zerkleinerer beispielsweise für Nüsse, Kräuter oder Gewürze genutzt werden kann. Ob also als Kaffee- oder Nussmühle, als Zwiebelzerkleinerer oder Pestomixer: Die Coffee & Kitchen Flavour verspricht, ein echtes Multitalent zu sein. Die Kaffeemühle hat ein Fassungsvermögen von bis zu 90 g Kaffeebohnen, das entspricht einer Füllmenge von vier bis acht Tassen. Der Mahlgrad kann je nach Geschmack und Sorte durch die Mahldauer individuell von grob bis sehr fein eingestellt werden. Behälter, Schlagmesser und Gehäuse der Coffee & Kitchen Flavour sind laut Hersteller aus langlebigem Edelstahl. Der Preis: 39,99 Euro. www.caso-design.de



In unserer direkten Umgebung warten zahlreiche Pflanzen, Kräuter, Pilze und andere Delikatessen nur darauf, entdeckt und gepflückt zu werden. Aber das Wissen darüber, was ess- und genießbar ist, geht mehr und mehr verloren. In ihrem **Buch** „Gefundenes Fressen – Wilde Zutaten erkennen, sammeln & zubereiten“ zeigen uns die drei Autoren Fabio Haebel, Olaf Deharde und Jan Hrdlicka, wie wir zu jeder Jahreszeit im Wald, am Fluss, auf der Wiese und am Wegesrand wilde Zutaten finden, erkennen und sammeln – und mit diesen außergewöhnlichen Lebensmitteln den eigenen Speiseplan bereichern können. Wo kann ich Pilze und Wildpflanzen finden und wie erkenne ich sie? „Gefundenes Fressen“ ist ein Koch- und Lesebuch mit viel Liebe zu Genuss und Natur: inklusive Saison-Kalender, Pilzsammel-Guide und jeder Menge Tipps und Tricks. Der Preis für 240 Seiten: 35,00 Euro.

Mit dem **Schäler T-Duo** von Opinel bekommt man zwei Geräte in einem. Eine doppelte Klinge aus Edelstahl schält Gemüse mit dünner Haut oder auch mit dicker Schale. Mit der Julienne-Klinge lassen sich Gemüsesorten von Aubergine bis Zucchini ganz leicht in dekorative Salate verwandeln. Ob aus Polymer oder aus Buchenholz: Die handlichen Griffe sind mit einer besonders komfortablen Fingeraufnahme ausgestattet, was für Sicherheit und eine starke Zugkraft sorgt. Der Preis: 9,90 Euro. www.opinel.com





Jupiter Küchenmaschinen bringt einen Klassiker der 1980er-Jahre zurück auf den Markt: Die **Scheibenraffel**. Das Gerät wurde in ein neues, zeitgemäßes Design gehüllt. Drinnen steckt die bewährte Technik: raffeln, raspeln, reiben, schneiden – das alles kann das Gerät. Ob Kartoffeln, Käse, Nüsse, Gemüse oder Obst – die Scheibenraffel kriegt alles klein. Und dass in Wunschformat und auf kleinstem Raum. Ideal für Rohkostsalate und Bowls, zur Kochvorbereitung von Wurzel- und Blattgemüse, für Kartoffelklöße, Reibekuchen und als nützlicher Begleiter beim Backen. Der Preis: 219,00 Euro. www.my-jupiter.de

Eine weitere Neuheit von Kilner sind **Einmachgläser** in Beerenform. Hier verrät die Form den Inhalt, ob zum Beispiel Erdbeere oder Himbeere. Die Glasgröße von 0,4 Liter ist ideal zum Servieren, Aufbewahren und Konservieren von selbstgemachten Marmeladen, Chutneys und Gelees. Der zweiteilige Deckel mit Schraubverschluss und Scheibe sorgt für einen perfekten Vakuumverschluss. Das Marmeladenglas ist spülmaschinenfest für eine einfache und bequeme Reinigung und kostet 3,99 Euro. www.a-fine.de



Für ein perfektes Essen dürfen frische oder getrocknete Kräuter nicht fehlen. Mit dem **Kräuteraufzucht-Set SENSE** ist es ganz einfach verschiedene Kräuter selbst zu ziehen. Tescoma stellt in diesem Set alles zur Verfügung, was nötig ist, um erfolgreich verschiedene Kräuter gedeihen zu lassen: Das Set besteht aus dem Saatgut, dem Bodensubstrat in Bio-Qualität und einem Blumentopf aus robustem Kunststoff. Auch eine Gebrauchsanleitung ist in der Verpackung. Ein Set kostet 5,90 Euro. www.tescoma.de

Wiederverwendbare Trinkflaschen sind nicht nur chic, sondern eine beliebte und umweltfreundliche Alternative zum Beispiel zu PET-Flaschen. Immer mehr Menschen befüllen sich zu vielen Gelegenheiten die eigene Flasche. Aber wohin mit den gereinigten Trinkflaschen zum Abtropfen und Trocknen? Hierfür hat Sanni Shoo das dri.pad entwickelt, das sich auch ganz hervorragend für allerlei Einkochgläser eignet. Dri.pad ist eine **Küchenmatte** aus weichem, lebensmittelechtem Platin-Silikon. Biagsam, spülmaschinenfest und sanft zu den Gläsern oder Flaschen. In den Maßen 43 cm x 7,8 cm ist das dri.pad an die klassische Barmatte angelehnt und kostet 19,90 Euro. www.sannishoo.com



Stilvolle Flaschen mit Bügelverschluss im traditionellen und zugleich modernen Styling von Kilner. Die kräftigen Prägungen des Markennamens und der Kapazitätsanzeigen an den Seiten der **quadratischen Bügelverschluss-Flasche** verleihen dieser ein robustes und prägnantes Aussehen. Perfekt zur Aufbewahrung und Konservierung von Öl, Essig, Sirup und vielem mehr. Die Flasche verfügt über einen grauen Bügelverschluss-Deckel mit Silikondichtung. Sie ist in drei Größen erhältlich: 1 Liter, 0,6 Liter und 0,3 Liter. Der Preis beginnt bei ca. 5,00 Euro. www.a-fine.de



Den legendären ESQE-Zauberstab gibt es jetzt auch ohne Kabel. Die neue Kabellos-Version der Mutter aller Stabmixer bietet dieselbe Performance wie das Original. Auch er kann fein zerkleinern, mixen und pürieren. Ruckzuck einen Teig mixen oder Obst und Gemüse zerkleinern für einen leckeren Smoothie. Sogar Eis crushen soll möglich sein. Der neue **Cordless-Zauberstab** ist in drei Ausführungen erhältlich, die sich vor allem in der Anzahl ihrer maximalen Geschwindigkeitsstufen unterscheiden. Die günstigste Variante des Cordless kostet 349,99 Euro. www.zauberstab-esqe.com/



„Grünes Kraut und Rote Beete“ liefert Grundlagen zum Haltbarmachen sowie dazu passende Rezepte – von Himbeerleder und Granola über Mangoldpesto und Rosmarinsalz bis hin zu Apfelgelee und Botanicals. Dieses **Buch** zeigt einmal mehr, wie modern, vielseitig und lecker natürlich konservierte Lebensmittel sein können. Die Autorin Felicitas

Nadwornicek beschäftigt sich seit über 10 Jahren mit nachhaltiger Lebensweise. Das Vermeiden von Lebensmittelverschwendung und eine gesunde Ernährung gehören zu ihren Herzensthemen. Als freie Köchin liegt ihr Fokus auf der Entwicklung und Zubereitung von regionalen, saisonalen und veganen Rezepten, die zum Nachmachen anregen. Das 192 Seiten umfassende Werk ist für 27,99 Euro im Handel erhältlich.

In einer **Tajine** werden traditionell nordafrikanische Gerichte gekocht. Im Prinzip handelt es sich um ein Gerät, dass man heute als Slowcooker bezeichnen würde. Die Tajine von SCANPAN besteht aus einer Pfanne mit einem hochgezogenen Rand und zwei seitlichen hohen Griffen. Charakteristisch ist der konisch geformte Deckel, der sich wie eine Kuppel formschön über das Essen legt. Durch seine gewölbte Form kann der kondensierte Dampf, der sich an der Innenseite der Wände absetzt, zurück auf das Gargut tropfen. So schmort das Essen im eigenen Saft. Durch diese überaus schonende Garmethode, bei der der Dampf von den Zutaten selbst stammt, bleiben die Speisen saftig und voller Geschmack. Eine Extra-Zufuhr von Flüssigkeit ist nur bei trockenen Zutaten notwendig. Der Preis: ca. 160,00 Euro. www.skandic.de





Wer in Portugal das Lorbeerblatt erwischt, muss einen ausgeben. Mit dem **Gewürzsieb** INFUSIO von GEFU kann man diesem Schicksal entgehen. Der kleine Underdog der Küchenhelfer ist perfekt für alle losen Gewürze, Kräuter, Zitronen- und Orangenschalen, die in Suppen, deftigen Eintöpfen oder duftendem Glühwein keine störenden Rückstände lassen soll. Das extragroße Gewürzsieb aus hochwertigem Edelstahl lässt sich dank Klappmechanismus leicht befüllen. Mit praktischer Kette zum Einhängen werden alle Zutaten schnell und sauber entfernt, während das Sieb nach Gebrauch leicht in der Spülmaschine gereinigt werden kann. Der Preis: 7,99 Euro. www.gefu.com

Immer öfter greifen wir zu sogenannten Superfoods – Lebensmitteln, die einen besonders hohen Gehalt an Vitaminen, Mineralstoffen und/oder sekundären Pflanzenstoffen aufweisen. Auch Leinsamen zählen dazu, denn sie enthalten Ballaststoffe und lebenswichtige Omega-3-Fettsäuren. Andere Saaten – weißer oder schwarzer Sesam, Hirse und Quinoa

– sind ebenso wertvoll für eine gesunde Ernährung. Um die kleinen Körner frisch gemahlen zu verwenden, gibt es jetzt neu von AdHoc die **Leinsamen-/Sesammühle** „Seedo“. Der Preis: 29,90 Euro. www.adhoc-design.de



Die französische Marke Akinod ist vor allem bekannt für ihre innovativen Bestecken für unterwegs. Seit Kurzem gibt es passend zu den Bestecken auch eine Kollektion an Bento-**Lunchboxen**. Egal, ob für die tägliche Mittagspause im Büro, eine Mahlzeit im

Zug, oder beim Picknick im Stadtpark: in diesen Lunchboxen kann gesundes und leckeres Essen reichlich Platz finden. Die Akinod Lunchbox besteht aus zwei großen, auslaufsicheren, mikrowellen- und spülmaschinengeeigneten Fächern und enthält außerdem ein Schneidebrett aus Akazienholz, welches im Deckel integriert ist. Ein wirkliches Plus ist die mitgelieferte Isoliertasche, die genau auf die Lunchbox zugeschnitten ist. Diese hält das Essen wahlweise für mehrere Stunden kühl oder warm. Auch für das Akinod-**Besteck** ist in der Tasche Platz. Die Preise: Akinod Lunchbox inklusive Isoliertasche 39,90 Euro, Akinod Besteck 29,90 Euro bzw. 39,90€ für die Modelle aus Holz. www.akinod.fr



FERMENTATIONSREISE

Bohnen und Erbsen

Vielfalt ist regional. Denn der heimische Gemüsegarten hat eine Menge zu bieten. Unter anderem so manches traditionelles Gewächs, das zwischen Trendgemüsen und gehyptem Superfood einen schweren Stand hat. Vor allem Hülsenfrüchte wie Erbsen und Bohnen sind ein wahrer Underdog in Sachen „hipper“ Küche. Völlig zu unrecht. Als Ferment beispielsweise lassen sich die beiden eng verwandten Gattungen hervorragend verfeinern und in neue Geschmacksrichtungen lenken. Sei es einfach in Salzlake eingelegt oder ausgefallen als koreanische Spezialität. Ein wenig Fantasie und einige Zutaten katapultieren das klassische Gemüse zurück in die Zukunft.

Saisonale Erbsen- und Bohnensorten zum Einmachen

Die heimischen Hülsenfrüchte

Im Lande der Hülsenfrüchte sind Erbsen und Bohnen wohl die am meisten unterschätzten Sorten in der heimischen Küche. Abgelöst von der damaligen Superfood-Ära um Quinoa, Chiasamen und Co., gerieten Jahrhunderte alte Sorten beinahe in Vergessenheit. Zeit, den Staub abzuschütteln und den Leguminosen einen Platz im Superfood-Regal zu geben. Denn eines haben Erbsen und Bohnen den anderen voraus: Eine besondere Sortenvielfalt, regionaler Anbau und vielseitige Anwendungsmöglichkeiten in der Küche.

Saxa, Adriana, Scuba – was im ersten Moment nach ausgefallenen Vornamen von Promi-Kindern klingt, sind tatsächlich die Namen verschiedener Brechbohnen-Sorten. Diese gehören wiederum zu den Arten der Buschbohnen. Die Bezeichnungen für die Bohnen ergeben sich aus den Unterarten, Wuchsformen und Verwendungszwecken der Hülsenfrucht. Zugegebenermaßen wirkt das beim ersten Lesen wie eine Biologieprüfung. Wir haben die Sorten deshalb in einer Grafik sortiert und gleich einen Saisonkalender mitintegriert, damit der heimische Anbau direkt mitgedacht werden kann. Angebaut wird nämlich auf der ganzen Welt: Sei es Afrika, Asien, Amerika oder Europa. Die Bohne ist überall zu Hause und hat ebenso viele Wurzeln. So kommt die Kidneybohne aus Peru, die Canellinibohne aus Italien und die Ackerbohne hat ihren Ursprung im Raum Asien.

Je nach Sorte variiert auch der Geschmack und reicht von mild, nussig, süßlich oder auch leicht würzig. So vielseitig wie die Aromen sind auch die Formen und Größen. Eines haben alle Bohnensorten dann doch gemeinsam: Sie sind randvoll mit Mineralstoffen, Vitaminen und Proteinen. Zugleich sind sie kalorienarm und viele Sorten haben eine Menge Ballaststoffe und fast keinen Fettanteil. Damit lässt sich schnell jedes gesunde Gericht aufwerten. Allerdings bitte nur gegarte Bohnen verzehren! Roh können sich die enthaltenen Lektine negativ auf den menschlichen Organismus auswirken.

Wer länger etwas von den frisch geernteten Bohnen haben möchte – in der Regel halten sich Bohnen in der Hülse im Kühlschrank zwei bis drei Tage lang – kann jegliche Sorte auch Einwecken. So können Bohnen entweder im Einkochtopf oder im Backofen konserviert werden. Dafür die Hülsenfrüchte bei 100 Grad Celsius zwei Stunden einkochen, im Backofen

sind dagegen 180 bis 190 Grad Celsius notwendig. Sobald im Backofen beim Einmachvorgang Bläschen aufsteigen, die Temperatur auf 150 bis 160 Grad Celsius reduzieren und noch rund 80 Minuten im Backrohr lassen.

Prinzessin auf der Erbse

Wir alle kennen noch das Märchen „Die Prinzessin auf der Erbse“ vom dänischen Schriftsteller Hans Christian Andersen. Gebettet auf einer kleinen Erbse und einem Matratzenturm, stellt sich nach einer unruhigen Nacht eine würdige Prinzessin heraus. Sicher ist nicht, ob es sich in dieser Erzählung um eine Ranka-Erbse oder um eine Ostfriesische Felderbse handelte. An dieser Stelle soll es aber weniger um die Durchlässigkeit einer Erbse unter zwanzig Matratzen und Eiderdaunendecken gehen, sondern vielmehr um das Einkochen verschiedener Erbsensorten.

Die zuvor genannten Unterarten lassen sich in drei Sorten einteilen: Palerbsen (auch Schalerbsen genannt), Markerbsen und Zuckererbsen. Die Palerbse ist die frostverträgliche Erbsenart, die überwiegend als Trockenerbse verwendet wird. Geschmacklich tendieren sie in eine herbe Richtung aufgrund ihres hohen Stärkegehalts und ihre Hülsen weisen zudem eine Innenhaut auf. Zu dieser ertragreichen Sorte gehören die Ostfriesische Felderbse, die bis zu 40 cm hoch wächst, die Allerfrüheste Mai, eine beliebte Sorte mit bis 110 cm hoher Ranke, und die altbewährte Kleine Rheinländerin, mit 50 cm Höhe. Die Markerbsen-Sorten sind dagegen etwas aromatischer. Salzmünder Edelperlen schmecken sowohl roh als auch gekocht gut, die Lancet punktet mit hohem Ertrag und unkompliziertem Anbau und die Ranka ist die ideale Sorte für die Tiefkühltruhe.

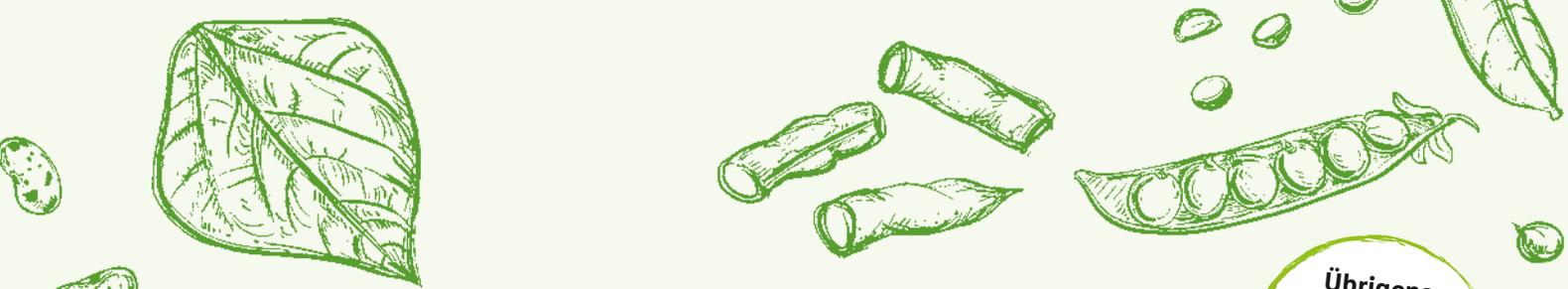
Als zarten Schluss zieren die Zuckererbsen-Sorten unsere Listung. Eine frühe Sorte für ungeduldige Genießer ist die Hendriks, die bereits im Juni geerntet werden kann. Die Graue Buntblühende hat dekorative Blüten in Lila und Rosa. Die Groot Zuckeaefen wird bis zu 200 cm groß und gibt saftig-süße Erbse ab.

Ebenso empfindlich wie die Prinzessin aus dem Märchen, sind die Erbsen beim Einkochen. Sie sind nämlich besonders anfällig gegen Bakterien. Daher sollten frisch geerntete Erbsen nur eingekocht werden. Die Erbsen aus der Schote lösen und diese entweder roh in Gläser füllen und mit Wasser übergießen oder die Erbsen kurz vorkochen und dann zusammen mit dem Kochwasser die Gläser auffüllen. Anschließend die Hülsenfrüchte für 120 Minuten bei 100 Grad Celsius einkochen und nach 48 Stunden nochmals 30 Minuten bei 100 Grad Celsius einwecken. |

SAISONKALENDER

Bohnen-Sorten

Sorte	Aussaat	Ernte	Besondere Merkmale
Ackerbohne	ab März	ab Mai	Feste, dicke, ungenießbare Hülle
Adzukibohne	ab Mitte Mai	ab September	Zarte Schale
Augenbohne	ab Mai	August bis September	Haben einen ausgeprägten Fleck
Borlotti Bohne	ab April / Mai	August	Wird beim Kochen rot
Canellinibohne	ab Mitte Februar	Juni/Juli	Zählt zu weißen Bohnen
Edamame	ab Mai	wenn noch grün, Hülsen leicht pelzig	Es handelt sich um die unreif geerntete Sojabohne
Flageolet	Mai-Juli	Juli-September	Sehr zarte Bohne aus Frankreich
Feuerbohne	ab Mai	im Herbst (September)	Sehr robust gegen kaltes Klima
Gelbe Bohne	ab Mai	ab Juli	Besonders zarte und weiche Art der grünen Bohne
Goabohne	Februar (Gewächshaus)	ab Juni	Sehr exotisch, alle Teile sind essbar
Grüne Bohne	ab Mai	ab Juli	Weiche feine Schale
Keniabohne	ab Mai	ab Juli	Unterart der grünen Bohne, faden- und kernlos
Kidneybohne	ab Mai	ab Juli	Verdankt ihren Namen der Form (Kidney = Niere), festkochend
Limabohne	ab Mai	ab Juli	Verwandt mit der grünen Gartenbohne
Mungbohne	ab Mai	ab Juli	Sehr zarte Hülsen und daher leicht verdaulich
Pintobohne	ab Mai	ab August/September	Kerne werden beim Kochen rosa und die Schale beige-glänzend
Sojabohne	ab Mai	ab August	Allroundtalent (Grundlage für Tofu, Sojaöl, Sojasauce, Sojamilch etc.)
Schwarze Bohne	ab Mai	ab Juli	Unerwartet helles Inneres, recht schwer verdaulich



Erbsen-Sorten

Übrigens
Frühe Erbsen-Sorten tragen erfahrungsgemäß bis zu 20 Prozent weniger, als die späteren Sorten.

PALERBSEN

Sorte	Aussaat	Ernte	Besondere Merkmale
Ostfriesische Felderbse	ab März	ab Juni	Bis 40 cm Höhe, braucht keine Rankhilfe
Allerfrüheste Mai	ab Februar	ab Mai	Bis 110 cm Rankhöhe
Kleine Rheinländerin	ab März	ab Juni	Bis 50 cm Höhe, in Doppelreihen pflanzen, damit die Pflanzen sich gegenseitig stützen

MARKERBSEN

Sorte	Aussaat	Ernte	Besondere Merkmale
Salzmünder Edelperle	April	ab Juli	Von 80 bis 100 cm Wuchshöhe, schmecken roh und gekocht
Lancet	April	ab Juli	Hoher Ertrag und unkomplizierter Anbau ohne Stütze
Ranka	April	ab Juli	Liefert eine sichere Ernte, ideal für die Tiefkühltruhe

ZUCKERERBSEN

Sorte	Aussaat	Ernte	Besondere Merkmale
Hendriks	ab März	ab Juni	Frühe Sorte mit strahlend weißen Blüten und grünen Hülsen
Graue Buntblühende	ab März	ab Juni	Lila und rosa Blüte mit hellgrünen Hülsen
Groot Zuckeaften	ab April	ab Juli	Bis 200 cm mit weißen Blüten und saftig-süßen Erbsen

Trotz des Namens ist die **Kichererbse** nicht näher mit der Erbse verwandt, sondern bildet eine eigene Gattung als Unterfamilie innerhalb der Schmetterlingsblütler und ist eine Hülsenfrucht.



Fermentierte Bohnen und was man daraus machen kann

Ach, du Bohne!



Fermentation ist eine hervorragende Technik, Gemüse und Obst aus der aktuellen Erntesaison haltbar zu machen. Dafür braucht es meist nicht viel mehr als die zu fermentierende Hauptzutat, Salz – wobei selbst das nicht einmal notwendig ist – Wasser und ein gut verschließbares Gefäß. Für den Gärprozess kann eine Prise Zucker oder ein Schuss Molke ein schöner Katalysator sein. Wie genau das aber mit dem Fermentieren bei der heißgeliebten Bohne geht und was man aus der „milchsauer eingelegten“ Spezialität alles machen kann, zeigt unsere Gastautorin Anja Tanas.

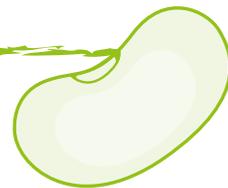
Bei der Fermentation entsteht aus den Kohlenhydraten in den Zutaten konservierende Milchsäure. Dafür sorgen Milchsäurebakterien, die wiederum die allgemeine Darmgesundheit fördern können. Obwohl Salz bei der Fermentation per se erstmal nicht nötig ist, ist es dennoch sinnvoll, da es die konservierende Wirkung der Milchsäure unterstützt. Insbesondere die Mineralstoffe und Spurenelemente in den Pflanzen bleiben erhalten und manchmal werden sogar die wichtigen Vitamine C und B12 gebildet. Das Saure hat also viel Gutes und kann nicht nur gesundheitsfördernd, sondern auch nachhaltig sein. Denn regionale Gemüse- und Obstsorten innerhalb der Saison zu ernten und diese dann selbst zu fermentieren, ist umweltschonender als Importware aus Nachbarkontinenten zu kaufen.

Faustregel beim Fermentieren

Die Fermentation ist bereits seit Jahrhunderten ein gängiges Mittel, um Lebensmittel haltbar zu machen. Hauptsächlich angewendet in der Zeit, in der Kühlschränke noch Mangelware waren, diente der Gärungsprozess der Lagerung der Ernte sowie der Zunahme von wichtigen Vitaminen. Neben Sauerkraut und Salzgurken sind auch Salzbohnen eine beliebte Speise, die sich gut und einfach fermentieren lässt. Wichtig dabei ist vor allem Sauberkeit: dafür Hände gut waschen, frisches und unbeschädigtes Gemüse nutzen und die zu verwendenden Gläser sowie Deckel für gut fünf Minuten in kochendes Wasser legen. Sobald alles sterilisiert und sauber ist, geht es ans Ferment.

Anja Tanas rechnet grob mit 1 g Salz auf 100 g Gemüse. In 1 l Wasser werden zudem rund 20 g Salz aufgelöst. Das Ganze kräftig aufkochen lassen, je nach Rezept etwas Zucker hinzufügen und wieder abkühlen lassen. Die Bohnen sollten aufgrund der enthaltenen Eiweiße wie der Lektine niemals roh verzehrt werden. Diese Stoffe lösen sich durch starkes Erhitzen allerdings auf und sind damit dann ungiftig. |

KLASSISCHE SALZBOHNEN



ZUTATEN

- mind. 600 g Buschbohnen
- Salz
- 1/2 Bund Bohnenkraut

- Bohnen ordentlich putzen und waschen. Es empfiehlt sich, die Bohnen vorher einmal 10 Minuten zu kochen und abzuschrecken, damit all die potenziell giftigen Stoffe zerstört sind. Alternativ können die Bohnen auch roh eingelegt und vor dem Verwenden abgekocht werden.
- Dann in gleichmäßige Stücke schneiden und in das Glasgefäß hinzufügen, dabei gut andrücken.
- Schichtweise das Bohnenkraut oder je nach Gusto andere Kräuter dazu geben, zum Beispiel rote Pfefferkörner, Senfkörner oder Lorbeerblätter.
- Mit der zweiprozentigen abgekühlten Salzlake begießen. Dabei darauf achten, dass

Schwierigkeitsstufe: ★★☆☆

Aufwand: ★★☆☆

Haltbarkeit: ★★☆☆

Verfügbarkeit Zutaten: Supermarkt,
Biomarkt



SCHNELLER BOHNENSALAT

Nach dem Fermentieren ist vor dem Genuss. Mit den fertigen Bohnen lassen sich hervorragende Rezepte realisieren. Eines davon hat unsere Gastautorin hier mal vorgestellt. Durch das bereits fertige Ferment geht es umso schneller, ist aber geschmacklich mindestens genauso köstlich.

- Zwiebel schälen, in feine Würfel schneiden und mit 50 ml kochendem Wasser in einer Salatschale überbrühen.
- Knoblauch in das Wasser reiben (eine sehr feine Reibe verwenden).
- Essig, Öl, Senf und Honig hinzufügen und alles mit dem Schneebesen aufschlagen.
- Bohnen hinzufügen. Salat mit Kräutern sowie Salz und Pfeffer würzen.
- Mindestens 15 Minuten ziehen lassen, dabei immer wieder umrühren und vor dem Genuss noch einmal abschmecken. |

ZUTATEN

- 300 g fermentierte grüne Bohnen rund oder flach (vorher abgekocht)
- 1 Zwiebel
- 1/2 TL Knoblauch, frisch gerieben
- 2 EL Weißweinessig
- 3 EL Olivenöl
- 1/2 TL Senf
- 1 TL Honig
- 2 EL Petersilie, gehackt
- 1 EL Dill, gehackt
- Salz
- Pfeffer aus der Mühle



***Ergibt circa 2 Portionen**

Text & Rezepte: Anja Tanas



/AnjaTanas



@anjatanas



anjatanas.de

Schwierigkeitsstufe: ★☆☆

Aufwand: ★☆☆

Haltbarkeit: ★☆☆

Verfügbarkeit Zutaten: Supermarkt, Biomarkt

alle Zwischenräume ausgefüllt sind und das Wasser ungefähr ein Finger breit über dem Gemüse steht. Das Wasser sollte jedoch auch nicht ganz bis unter den Rand gefüllt sein, da die entstehenden Gase Platz brauchen. Es sollte circa 2 cm Raum sein.

- Das Glas gut verschließen und gut eine Woche bei Zimmertemperatur an einem abgedunkelten Ort stehen lassen. Sobald Bläschen aufsteigen, Schaum entsteht und die Flüssigkeit trüb wird, ist die Gärung im vollen Gange.
- Nach ungefähr zehn Tagen kommt das Glas in den Kühlschrank oder in den kühlen Keller für einen Monat. Das verlangsamt den Gärungsprozess und hält das eingelegte Gemüse für mindestens drei Monate verzehrbar.
- Das Ferment nur essen, wenn es appetitlich ist. Sofern es schlecht riecht oder gar eine schleimig anmutende Konsistenz aufweist, direkt wegschmeißen – da ist dann etwas schief gegangen. |



Tipp

Fermentierte Bohnen schmecken in den ersten zwei Wochen nach „Schwimmbad“, dieser chlor-ähnliche Geschmack geht aber weg. Das Ferment ist dann fertig, wenn es einem schmeckt. Einfach ab und zu das Glas aufmachen, mit einer sauberen Gabel etwas entnehmen und probieren.

FERMENTIERTES BOHNEN-KIMCHI



Das koreanische Nationalgericht wird traditionell mit Chinakohl und koreanischem Rettich hergestellt. Durch Milchsäuregärung – also Fermentation – entstehen die unverwechselbaren Aromen dieser Spezialität, die zudem als Vitamin-C-Speicher für den Winter genutzt wird. Ein Kimchi lässt sich aus den verschiedensten Gemüsesorten machen. Das Entscheidende bei der Zubereitung ist die Würzmischung im Kimchi: Sojasauce, Knoblauch, Ingwer, scharfes Pulver, wie Paprika pikant oder Chili, und etwas Süßes wie Zucker und/oder Obst.

ZUTATEN*

- 450 g Stangenbohnen
- 200 g Tomaten in der Dose, geschält
- 100 g Kirschtomaten
- 1/2 Knoblauchknolle
- 1 TL Paprikapulver, geräuchert
- 1 TL Zitronensaft
- 1 TL Ingwer
- 60 g Apfel
- 2 TL Sojasoße
- Prise Salz
- Prise Zucker
- 950 ml Glas mit Deckel, 1 Gewicht – Beschwerungsglas oder kleines Marmeladenglas

*Ergibt ein 950 ml Glas

Rezepte & Bilder: Corinna Fuhrmann

 @rosenundkohl

 /rosenundkohl

 rosenundkohl.de

Schwierigkeitsstufe: ★★☆☆

Aufwand: ★☆☆☆

Haltbarkeit: ★★☆☆

Verfügbarkeit Zutaten: Supermarkt/
Biomarkt

- Die Enden der Stangenbohnen abschneiden und die geputzten Bohnen in sprudelndem Salzwasser einige Minuten kochen, bis sie noch etwas Biss haben. Bohnen sind roh fermentiert ungenießbar – deshalb werden sie vorher gekocht!
- Die fertig gekochten Bohnen mit kaltem Wasser abschrecken und abkühlen lassen.
- Kirschtomaten, Ingwer und Knoblauch waschen.
- Die Kirschtomaten vierteln, den Knoblauch und Ingwer schälen und fein hacken. Den Apfel in kleine Scheiben schneiden.
- Die Bohnen mit den Tomaten, Knoblauch, Ingwer, Apfel, Paprikapulver, Zitronensaft und Sojasoße verrühren und mit etwas Salz und Zucker abschmecken.
- Die Bohnenmischung bis 2 cm unter den Glasrand füllen und das Gewicht – in diesem Fall ein Beschwerungsglas – auf das Gemüse legen und mit dem Deckel verschließen.
- Die ersten fünf Tage das gefüllte Glas an einen warmen Ort wie die Küche stellen. Am besten in ein Spülbecken oder eine Schüssel. Achtung: Der Saft, der aus dem Glas austreten kann, kann färben. Deshalb am besten einen Teller unterstellen. In den ersten 24 bis 48 Stunden beginnen Blasen im Glas aufzusteigen - ein Zeichen, dass die Fermentation in vollem Gange ist.
- In den ersten Tagen ist es wichtig, dem Ferment beim Luftablassen zu helfen. Einfach das Glas im Spülbecken vorsichtig etwas öffnen, sodass der Druck raus kann. Das kann etwas spritzen.
- Das Ferment anschließend kühl und dunkel lagern. Das Gemüse ist nach ca. 14 Tagen fertig und sollte in den ersten sechs Wochen aufgebraucht werden.
- Nach dem Öffnen kann das fermentierte Gemüse in einem kühleren Raum aufbewahrt werden. Es muss nicht unbedingt in den Kühlschrank. |



Das Schöne an Bohnen: Sie sind vielseitig einsetzbar und können mit diversen Aromen versetzt werden. Das Rezept, das das Potenzial zu einem Klassiker in der Speisekammer hat, ist gleichzeitig simpel und raffiniert. Mit ein paar Kräutern und der Frische von Kirschtomaten werden Stangenbohnen zu einem fermentierten Ereignis – das möchten wir Euch natürlich nicht vorenthalten.

- Die Enden der Stangenbohnen abschneiden und in sprudelndem Salzwasser kochen, bis sie noch etwas Biss haben. Bohnen sind roh fermentiert ungenießbar - deshalb werden sie vorher gekocht!
- Die fertig gekochten Stangenbohnen mit kaltem Wasser abschrecken und auskühlen lassen.
- Jede Kirschtomate mit einem Zahnstocher oder Messer ca. dreimal etwas anpieksen. Das verhindert, dass die Tomaten beim Fermentieren platzen.
- Die Bohnen mit den Tomaten, Knoblauch und Gewürzen bis 2 cm unter den Glasrand füllen.
- Das Salz in das kalte Wasser geben und mit einem Löffel so lange umrühren, bis sich das Salz aufgelöst hat.
- Nun die Salzlake über die Bohnen gießen, das Gewicht, in diesem Fall ein Beschwerungsglas, auf das Gemüse legen und mit dem Deckel verschließen.
- Die ersten fünf Tage das gefüllte Glas an einen warmen Ort wie die Küche stellen. Am besten in ein Spülbecken oder eine Schüssel. Achtung: Der Saft, der aus dem Glas austreten kann, kann färben. Deshalb am besten einen Teller unterstellen. In den ersten 24 bis 48 Stunden beginnen Blasen im Glas aufzusteigen - ein Zeichen, dass die Fermentation in vollem Gange ist.
- In den ersten Tagen ist es wichtig, dem Ferment beim Luftablassen zu helfen. Einfach das Glas im Spülbecken vorsichtig etwas öffnen, sodass der Druck raus kann. Das kann etwas spritzen.
- Das Ferment anschließend kühl und dunkel lagern. Das Gemüse ist schon nach ca. 14 Tagen fertig und sollte in den ersten sechs Wochen aufgebraucht werden.
- Nach dem Öffnen kann das fermentierte Gemüse in einem kühleren Raum aufbewahrt werden. Es muss nicht unbedingt in den Kühlschrank.

ZUTATEN

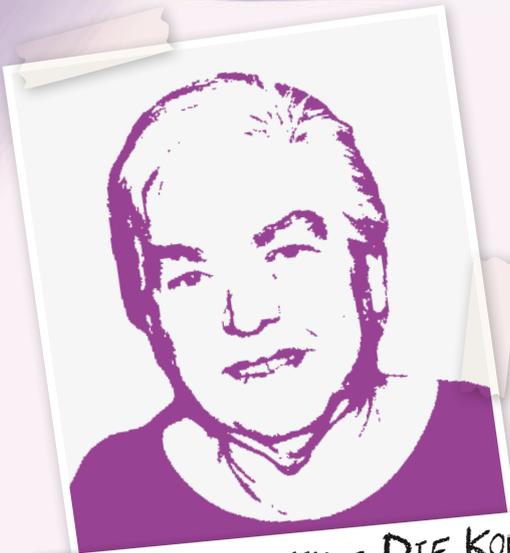
- 400 g Stangenbohnen
- 100 g Kirschtomaten
- 1/2 Knoblauchknolle
- 1 TL frische oder getrocknete Kräuter, wie Thymian, Rosmarin, Bohnenkraut
- 500 ml Wasser, kalt
- 10 g Salz
- 800 ml Glas mit Deckel, 1 Gewicht - Beschwerungsglas oder kleines Marmeladenglas

*Ergibt ein 800 ml Glas

Tipp

Fermentierte Bohnen schmecken in den ersten zwei Wochen nach „Schwimmbad“, dieser chlor-ähnliche Geschmack geht aber weg. Das Ferment ist dann fertig, wenn es einem schmeckt. Einfach ab und zu das Glas aufmachen, mit einer sauberen Gabel etwas entnehmen und probieren.

Schwierigkeitsstufe: ★☆☆
 Aufwand: ★★☆☆
 Haltbarkeit: ★★★☆☆
 Verfügbarkeit Zutaten: Supermarkt



SYLVIA KOCHT EIN – DIE KOLUMNE

Keine Regeln ohne Ausnahme

Einkochregeln, und wann man sie übergehen darf

Wer einkocht, sollte sich an bestimmte Regeln halten. Das erspart Frust und – in diesen Zeiten ja alles andere als unwichtig – Geld. Lehrgeld ist zwar für das persönliche Vorankommen ganz hilfreich, jedoch sollte man sparsam damit umgehen. Doch neben Nerven und Geldbeutel geht es auch um die Gesundheit. Bei manchen Lebensmitteln muss man beim Einkochen aufpassen oder sie gar vom Einweckglas fernhalten. Aber Stopp! Hat nicht jede Regel auch ihre Ausnahme? Ganz genau. Und was im wahren Leben gilt, das hat auch beim Einkochen seine Gültigkeit.

REGEL: Milchprodukte aus tierischer Milch sind nicht einkochbar.

AUSNAHME 1: In fest verbackenen Massen, die unter großer Hitze (Backofen) vor dem Einkochen zubereitet werden, lassen sich auch Speisen mit tierischer Milch einkochen. Voraussetzung: Es ist keine Flüssigkeit mehr vorhanden.

AUSNAHME 2: Milchreis. Dieser lässt sich einkochen, wenn ausschließlich 1,5 %ige H-Milch verwendet wird. Durch Homogenisieren und Pasteurisieren der Milch und die Tatsache, dass das Produkt eine feste Masse darstellt, geht das bei 120 Minuten 100° Celsius.

SYLVIA SCHUMACHER

Sylvia Schumacher ist Rentnerin, Jahrgang 1953 und kommt aus Homburg/Saar. Sie ist verheiratet und hat drei Kinder sowie drei Enkel. Seit 50 Jahren kocht sie ein. Sylvias Wissen und Können beruht ausschließlich auf persönlichen Erfahrungen. Da sie ihr Wissen gerne weitergeben möchte, hat Sylvia Schumacher mit ihrem Mann Rainer im September 2018 die Facebook-Gruppe „Einkochen und leckere Küche mit Sylvia“ ins Leben gerufen. Mittlerweile hat die Gruppe über 87.000 Mitglieder aus der ganzen Welt, Tendenz steigend. Sylvia und Rainer möchten nicht nur Lebensmittel konservieren, sondern auch das alte Wissen, das mit den Techniken verbunden ist. In der Gruppe ist neben diversen Methoden zur Haltbarmachung wie Dörren, Räuchern oder Fermentieren eine Form nach wie vor die beliebteste: das Einkochen. Und dem hat sich Sylvia in besonderem Maße verschrieben. In dieser Kolumne vermittelt sie die Basics des Einkochens.

 /groups/449281958898101



REGEL: Produkte, die Mehl enthalten, lassen sich nicht einkochen.

AUSNAHME 1: Ist das Mehl glutenfrei, geht Einkochen problemlos.

AUSNAHME 2: Glutenhaltige Mehlspeisen lassen sich einkochen, wenn sie in einer festen Masse verbacken sind (siehe Milchprodukte). Das ist vor allem dann wichtig, wenn Kuchen im Glas konserviert werden soll. Darüber hinaus stellt beispielsweise vorher verbackenes Paniermehl kein Problem dar.

REGEL: Fische und Meeresfrüchte eignen sich nicht zum Einkochen.

AUSNAHME: Für Meeresfrüchte trifft das ausnahmslos zu, ebenso für Süßwasser-Schalentiere. Fisch lässt sich problemlos einkochen, wenn er zuvor komplett durchgegart wurde. Das bedeutet 120 Minuten bei 100° Celsius, wie bei Fleischprodukten.

REGEL: Fleischprodukte benötigen zum Konservieren grundsätzlich 120 Minuten bei 100° Celsius.

AUSNAHME: Beträgt der Essiganteil des Suds mindestens 25 %, reduziert das die Einkochdauer bei gegartem Fleisch auf 30 Minuten und 100° Celsius. Wichtig ist dies bei der Konservierung von zum Beispiel Wurstsalat.



Als feste Masse verbacken lassen sich Mehlspeisen wie Kuchen konservieren

REGEL: Zwiebeln/Knoblauch müssen vor dem Einkochen grundsätzlich durchgegart sein.

AUSNAHME: Das entfällt bei der Verwendung eines Suds von mindestens 25 % Essiganteil. Dann können Zwiebeln und Knoblauch auch roh zum Einkochen verwendet werden.

REGEL: Petersilie eignet sich aufgrund der Bitterstoffe nicht zum Einkochen.

AUSNAHME: Das gilt ausschließlich für frische sowie gefriergetrocknete Petersilie. Wird die Petersilie luftgetrocknet, ist sie zum Einkochen verwendbar. Wichtig zum Beispiel bei Zutat in Pulverform, in denen das Kraut generell luftgetrocknet ist.

REGEL: Produkte in flüssiger Konsistenz lassen sich mit glutenhaltigem Getreide als Zutat nicht einkochen.

AUSNAHME: Graupensuppe ist einkochbar, sofern polierte Graupen verwendet werden. Durch den Poliervorgang wird der Glutengehalt stark reduziert, was das Einkochen ermöglicht.

REGEL: Knochen dürfen nicht mit eingekocht werden, da sie sich mit der Zeit zersetzen.

AUSNAHME: Bei gut durchgegartem, eingekochtem Fisch dürfen Gräten mit drin bleiben. Sie haben eine andere Struktur als Knochen, was das Konservieren ermöglicht.

SYLVIA SCHUMACHER



Zur Konservierung von gegartem Fleisch gilt es, die Einkochdauer anhand des Essiganteils im Sud anzupassen



SALZBURGER WURSTSALAT



Diese Kreation in Abwandlung eines herkömmlichen Straßburger oder Schweizer Wurstsalats wird mit „Salzburger Dürre“ (eine Art Kochsalami) zubereitet. Daher rührt meine Benennung. Ergeben hat sich das aus der Lebensmittelrettung meines Mannes Rainer. Aus diesen Produkten lasse ich mir immer mal was Besonderes einfallen.

- Die Wurst nach Belieben in 1/4 Scheiben oder mittelfeine Stifte schneiden
- Ebenso den Käse in feine Stifte schneiden
- Zwiebeln fein würfeln
- Essiggurken würfeln
- Mit dem Sud (Menge nach Belieben) übergießen, gut durchmischen
- Danach sollte er noch ca. 1-2 Stunden ziehen, damit sich der Geschmack gut verteilt
- Einkochbar ist dieser Salat, wenn man auf den Käse verzichtet: 30 Minuten bei 100° Celsius. ■



Einkochzeit
(ohne Käse):
30 Minuten
bei 100°C

ZUTATEN*

- 500 g Salzburger Dürre
 - 250 g Allgäuer Emmentaler
 - 2 Zwiebeln
 - 8 Essiggurken
- Sud (gerechnet auf 1 l Flüssigkeit)
- 750 ml Wasser
 - 250 ml Essig
 - Salz, Schwarzer Pfeffer

SPEISEKAMMER



GITTERNETZLAPPEN „TEIGER“

Stinkender Putzlappen voller Teig? Teigreste an Schüsseln, Knetwerkzeugen und Händen, die sich nur mühsam entfernen lassen? Das alles gehört mit dem Teiger der Vergangenheit an.



Jeder von uns kennt sicher verklebte und schlechtriachende Putzschwämme oder Putzlappen, an denen Teigreste kleben, die sich auch nicht wieder lösen lassen. Hier schafft der simple wie geniale Teiger Abhilfe. Durch seine Gitternetzstruktur löst er Teigreste, ohne dass der Lappen komplett verklebt. Und wenn doch mal kleine Reste an ihm hängenbleiben, kann man ihn einfach in der Spülmaschine waschen. Der Teiger (30 x 30 cm) wird im Doppelpack geliefert und ist Made in Germany.

FALTBARER DÖRRAUTOMAT SAHARA

€ 499,-



Der weltweit einzige Dörrautomat, der zur Aufbewahrung auf 1/3 seiner Größe zusammengelegt werden kann. Sahara liefert über 1 qm Trockenfläche, digital gesteuerte 750W-Doppelheizungen, einen leisen und hocheffizienten Umluftstrom, gefilterten Lufteinlass, automatisierte Doppelzeit-/Temperaturregler, Regale aus Edelstahl und Glastüren.



CASO VACUONE TOUCH ECO-SET

Der VacuOne Touch ist schnell griffbereit und vakuuiert sowohl Dosen als auch Zip-Beutel in wenigen Sekunden. Er passt ohne Probleme in jede Schublade, ist also schnell verstaut und stets griffbereit. Auch auf Reisen ist er somit ein idealer Begleiter. Mit nur einem Tastendruck beginnt der schlanke Handvakuuierer seine Arbeit und erzeugt in kürzester Zeit ein Vakuum. Der Akku hat Kraft für bis zu 150 Minuten vakuuieren. Neue Energie erhält der Vakuuierer per USB-C-Anschluss.

Im Set enthalten:

VacuOne Touch, 10 ZIP-Beutel, 3 Vakuum-Behälter, 2 ZIP-Locker, USB-C-Ladekabel, CASO Food Manager Sticker

Bestellungen unter www.speisekammer-magazin.de/shop oder 040/42 91 77-110



Bee's Wrap 3er-Pack
Meadow Magic VEGAN



Bee's Wrap Sandwich
33 x 33 cm



Bee's Wrap
Brot extra groß
43 x 58 cm VEGAN



Bee's Wrap Sparpack:
zweimal 17,5 x 20 cm
zweimal 25 x 27,5 cm
zweimal 33 x 35 cm
einmal 43 x 58 cm



Bee's Wrap Starter-Set
einmal 17,5 x 20 cm
einmal 25 x 27,5 cm
einmal 33 x 35 cm



Bee's Wrap 3er-Set medium
25 x 27,5 cm

Bee's Wrap Brot extra groß
43 x 58 cm



Bee's Wrap 3er-Set groß
33 x 35 cm



NATÜRLICHE VERPACKUNG

Bee's Wrap wurde 2012 von Sarah Kaeck aus Vermont entwickelt. Als Mutter von drei Kindern, Hobby-Gärtnerin, Ziegen- und Hühnerhalterin stand sie vor der Frage: Wie kann ich Plastik in meiner Küche vermeiden? Sie brachte eine verlorene Tradition zurück, indem sie Baumwolle mit Bienenwachs, Jojoba-Öl und Baum-Harz behandelte und so eine waschbare und wiederverwendbare Alternative entwickelte.

Bee's Wrap ist eine innovative und zugleich ganz natürliche Art, Dinge zu verpacken und zu verschließen. Es handelt sich um Bio-Baumwolle (Global Organic Textile Standard zertifiziert), die mit Wachs aus nachhaltiger Bienezucht getränkt wurde. Dabei kommen zudem Bio-Jojoba-Öl und Baumharz zum Einsatz. Bee's Wrap ist frei von Plastik, komplett recycle- und sogar kompostierbar.

Diese natürliche Folie eignet sich hervorragend zum Verpacken von Brot oder Käse, für das Pausenbrot, aber auch zum Verschließen von Schüsseln während der Teiggare sowie zur Frischhaltung im Kühlschrank. Sie passt sich jeweils der Form an und (um)schließt sie perfekt. Trotz des angenehmen Bienenwachs-Aromas gehen keine Gerüche auf die Lebensmittel über. Die Folie lässt sich einfach mit kaltem Wasser abwaschen und immer wieder verwenden.

Bestellungen unter www.speisekammer-magazin.de/shop oder 040/42 91 77-110



GESCHMACKSEXPLOSION

Kräuter und Gewürze in der Speisekammer

Wenn es um die richtige Würze geht, sind Kräuter und Gewürze nicht weit. Ohne sie wäre es schlichtweg langweilig auf dem Teller. Mit ihren vielfältigen Aromen entführen sie uns in feurige, milde, herbe und süße Geschmacksregionen. Facetten, die auch in der Speisekammer ein spannendes Erlebnis bieten. Wir zeigen nicht nur international bekannte Klassiker, sondern auch wie man schnell und einfach eigene Kräuter anpflanzt, erntet, trocknet und reibt. Dafür reisen wir einmal um die ganze Welt und fragen uns: Wie aromatisch und zugleich haltbar kann es sein?

Zwischen Düften und Aromen

Text: Heike Trottmann  /Geliebte Kräuter



Thymian schmeckt frisch-aromatisch und harmoniert gut mit allen anderen mediterranen Kräutern

Was wäre die Welt ohne Kräuter und Gewürze? Auf jeden Fall weniger aromatisch und ziemlich langweilig. Die Frage, welche Kräuter und Gewürze für welches Gericht genutzt werden sollen, ist vielleicht eine der Größten beim Kochen. Unsere Autorin hat in diesem Artikel daher ein paar Grundlagen zusammengetragen. Zwischen heilenden Wundermitteln und aromatischen Zusätzen gibt es nämlich noch viel, was die kleinen Pflanzen und Samen können.

Gewürze und Kräuter enthalten ätherische Öle, die Düfte und Aromen freisetzen, und viele Pflanzeninhaltsstoffe, die Speisen verändern, aufwerten und unseren Mahlzeiten „das gewisse Etwas“ verleihen. Wenn Kräuter und Gewürze mit den übrigen Beigaben einer Speise harmonisieren, kann man aus wenigen einfachen Zutaten interessante und gesunde Gerichte kreieren. Gesund deshalb, da der Verzehr von Kräutern und Gewürzen heilsam sein, Speisen bekömmlicher machen sowie den Stoffwechsel und die Verdauung anregen kann. Vor allem durch unsere Vorfahren haben sich diese heilende Wirkungen hervorgetan, die sie dann als „Hilfsmittel“ zur Herstellung von Nahrung verwendeten.

Darüber hinaus haben Kräuter und Gewürze eine große kulturelle Bedeutung. Sie spielen nämlich eine große Rolle bei traditionellen und rituellen Festen zahlreicher Kulturen. Man denke hierbei an Gewürze wie Nelke, Ingwer, Zimt oder Kardamom, die beispielsweise Tee oder Wein allein durch ihren Duft oder ihren Geschmack in weihnachtliche Spezialitäten verwandeln.

Verlorenes Wissen

Das Kräuterwissen war lange Zeit in den Klöstern eingeschlossen und wurde nur langsam einer breiteren Öffentlichkeit Laien preisgegeben. Weitreichendes Wissen kam auch über die großen Handelsstraßen aus dem Orient in europäische Breiten. Während in den Ländern Afrikas und Arabiens, wo viele Gewürze und Kräuter beheimatet sind, das Wissen über Wirkungen, Verarbeitung und Anwendung noch heute an die junge Generation weitergegeben und somit Kulturgut lebendig erhalten wird, ist in den Industrieländern mit ihren hohen Bildungsstandards derartiges „altes“ Wissen verloren gegangen.

Es ist eine Entwicklung unserer Zeit, dass viele einst exotische Zutaten überall erhältlich und bezahlbar sind. Wo sie noch vor wenigen Jahrzehnten begehrte Handelsware waren, die überwiegend privilegierten Gesellschaftsschichten vorbehalten waren, sind sie heute für viele Menschen selbstverständlich. Dies bringt jedoch auch einen Verlust der Wertschätzung mit sich.



Bohnenkraut mit seinem pfeffrigen Geschmack eignet sich hervorragend zum Trocknen, da es kaum Geschmack einbüßt



Die getrockneten Blüten des Lavendels geben Geschmack und Farbe. Er gedeiht prächtig in der Provence, gehört aber nicht traditionell in die bekannte Kräutermischung.



Kräuter können sortenrein oder bereits als Mischung zum Trocknen aufgehängt werden

Der neue Fokus

Aber auch heimische Kräuter und Gewürze werden nicht mehr in dem Maße wertgeschätzt, wie sie es verdienen. Geschuldet ist es zum einen der Erschwinglichkeit der Produkte, zum anderen kommt aber auch ein neuer Trend hinzu: Die Schnelligkeit unserer Zeit und diverse gesellschaftliche Umstrukturierungen, wie Berufstätigkeit, Kantinenverpflegung und vieles mehr, rücken sogenanntes „convenience food“ in den Mittelpunkt. Vor allem Dingen im Trockennahrungsbereich ist eine Zunahme an „To-Go-Ware“, wie Würzmischungen, Trockensuppen und ähnliches – teilweise mit fragwürdigen Inhalts- und Füllstoffen – zu verzeichnen.

Eine Studie aus 2017 (Consumers‘ Choice 17) zeigt, dass in weniger als jedem vierten Haushalt in Deutschland noch täglich gekocht wird und meistens gerne zu Fertigware gegriffen wird. Oft hat dies zur Folge, dass man den Weg der Zutaten vom Garten oder Feld in die Küche nicht mehr kennt und die Wertschätzung der heimischen Nahrung leidet. Dabei ist das heimische Anbauen sowohl bereichernd als auch geschmacksintensiver als die Fertigvariationen aus dem Supermarkt.

Grundlagen des Kräutertrocknens

Wer einen eigenen Garten hat, kann Kräuter und Gewürze anbauen, um sich den Sommer über selbst zu versorgen und Vorräte für den Winter zu schaffen. Wer keinen Garten besitzt, kann alternativ über regionale Märkte schlendern und sich eindecken. Eine schöne Alternative, um auch lokale Händler zu unterstützen.

Während im Sommer frische Kräuter direkt verarbeitet werden, werden sie für den Winter getrocknet und zu Kräutermischungen weiterverarbeitet. Um einen reibungslosen Trocknungsvorgang zu gewährleisten, sollte man bei der Verarbeitung von Kräutern folgende Punkte beachten:

Das beste Aroma haben Kräuter kurz vor der Blüte. Hier ist auch der ideale Zeitpunkt zum Trocknen. Man verwendet nur saubere, unbeschädigte Kräuter, niemals vertrocknete, faule oder vergilbte Pflanzen.

Wichtig ist auch: Der Trockenvorgang sollte nicht länger als zwei Tage dauern, da sonst Aromen und Wirkstoffe verloren gehen.

Trocknen von Blättern und Stängeln

Die Ernte von Blättern und Stängeln erfolgt bestenfalls am Vormittag und an einem trockenen sonnigen Tag. Für die anschließende Trocknung die Stängel



Kräuter können auch auf Tablets getrocknet werden. Am besten deckt man sie hierfür mit einem leichten Tuch ab



Salbei getrocknet: Der mediterrane Salbei ist für kräftige Kräutermischungen geeignet, neigt aber zur Dominanz





Zwiebeln und Knoblauch werden grob gehackt getrocknet und können nach dem Trocknen zu Pulver verarbeitet werden

samt Blätter entweder in kleinen Bündeln aufhängen oder liegend ausbreiten. Der Raum sollte dazu gut belüftet, dunkel und trocken sein. Besteht dennoch erheblicher Lichteinfall, einfach die Kräuter mit einem leichten Tuch aus Naturfaser bedecken, damit sie ihre Farbe behalten.

Die Kräuter sind trocken, wenn sie bei Berührung knistern und können in verschließbaren Gläsern oder Dosen luftdicht aufbewahrt werden.

Luftdicht in Gläser abgefüllt halten getrocknete Kräuter mindestens 1 Jahr



Samen trocknen in der Sonne, wie hier Fenchelsamen

Trocknen von Kräutersamen

Etwas anders verhält es sich mit Kräutersamen wie Kümmel, Fenchel, Anis oder Liebstöckel. Diese sollten früh im Morgentau gesammelt werden, da – wenn die Pflanzen zu trocken sind – zu viele Samen verloren gehen. Zum Trocknen werden sie auf ein Tablett oder ähnliches in die Sonne gelegt. Sobald sie trocken sind, werden sie von den Pflanzenteilen getrennt.

Nach der Trocknung ist vor dem Geschmack. Sind die Kräuter getrocknet, geht es ans Mischen. Dafür stehen viele Möglichkeiten zur Verfügung und in der Regel entscheidet der eigene Geschmack und die Fantasie. Generell gibt es keine Grenzen, Kräuter passen fast immer zueinander – wer dennoch einen Leitfaden zum Kräutermischen haben möchte, findet eine ausführliche Anleitung dazu im Artikel „Kräuterkunde“. Hier sei schon mal vorweggenommen: Wenn man unsicher ist, hilft es sich an die natürliche Herkunft der verschiedenen Kräuter zu halten. So passen mediterrane Kräuter gut zusammen, wie zum Beispiel Rosmarin, Basilikum und Thymian oder Lavendel, Bohnenkraut und Oregano.

Ebenso verhält es sich mit orientalischen Kräutern und Gewürzen. Es harmonieren gut Kreuzkümmel, Koriander und Chili oder Zimt, Ingwer und Kardamom. Eine Änderung des Mischverhältnisses ergibt oftmals eine völlig neue Kreation der selben Kräuter. Daher keine Scheu beim Ausprobieren! █

Kräutermischungen

Das Schöne an selbstgemachten Kräuter- und Gewürzmischungen: Sie sind frei von Konservierungs-, Füllstoffen oder Rieselhilfen. Umso schöner, wenn man aus jeder Ecke der Welt handverlesene Eigenkreationen parat hat und so eine Extra-Prise Selbstgemacht in ein Gericht hinzufügen kann. Los geht es mit der Kräuterreise um die Welt. Übrigens: Bei allen folgenden Rezepten sollten die Zutaten aus Gründen der Haltbarkeit getrocknet und in guter (Bio-)Qualität verwendet werden.

VIVE LA FRANCE - FRANZÖSISCHE KRÄUTERMISCHUNGEN

Frankreich ist bekannt für seine exquisite Küche, die stark geprägt ist von den unterschiedlichen Regionen des Landes. Finden wir in der Île-de-France mit der Hauptstadt Paris eine großstädtische Meisterküche, so genießen wir in der Champagne solide, einfache Speisen. Im Elsaß dagegen gibt es eher alemannisch deftige Hausmannskost, während das Burgund eine feine, vom bekannten Wein geprägte Genießerküche präsentiert.

So pflegt jede der 18 Regionen eine eigene Esskultur, mitgeprägt von ihrer geografischen Lage. Doch während uns noch immer viele Regionen unseres Nachbarlandes unbekannt scheinen, kennt wohl jeder die Provence mit ihrem mediterranen Klima und ihrer reichen Schönheit.

Kräuter der Provence (Herbe de Provence) ist wohl die bekannteste Kräutermischung der französischen Küche. Hier werden Kräuter verarbeitet, die in Südfrankreich noch immer wild wachsen. Die Mischung kann unterschiedlich zusammengesetzt sein. Immer verwendet werden Bohnenkraut, Rosmarin und Thymian. Oregano und Majoran verwendet man häufig. Lavendel gibt den besonderen Kick und sorgt auch für etwas Farbe.



Eine der bekanntesten Saucen in Argentinien ist Chimichurri

ZUTATEN

- 1 EL Bohnenkraut
- 1 EL Rosmarin
- 1 EL Thymian
- 1 EL Oregano
- 1 TL Majoran
- 1 TL Lavendelblüten

Die Mischung Kräuter der Provence frisch und getrocknet



Bild: Heike Trottmann

BUENOS DÍAS ARGENTINA

Sowohl die europäische Küche als auch die besondere geografische Lage beeinflussen die Küche Argentiniens. Die in der Pampa-Region verbreitete Rinderzucht bringt einen hohen Anteil besten Rindfleisches in die Gerichte. Eine eigenständige argentinische Küche findet sich im Nordwesten des Landes. Diese Gerichte beinhalten oft Mais und Reis und zeichnen sich durch eine pikante Zubereitung mit vielen Gewürzen aus.

Chimichurri (Rezept auf der nächsten Seite) ist wohl eine der beliebtesten und bekanntesten Saucen, die zu vielen Gerichten gereicht wird, insbesondere zu gegrilltem Rindfleisch, die aber auch als Marinade für Fisch und Geflügel verwendet wird. Bestandteile der Gewürzmischung sind Kräuter wie Oregano, Thymian und Lorbeer, Chili, Paprika, Knoblauch und Zwiebel.

ZUTATEN

- 1 EL Petersilie
- 1 EL Oregano
- 1 TL Thymian
- 1/4 bis 1/2 TL Chili
- 2-3 TL gehackter getrockneter Knoblauch
- 1 EL Zwiebelpulver
- 1 TL Salz
- 1 TL schwarzer Pfeffer

GRÜEZI SCHWYZ

In der Schweizer Küche verbinden sich französische, deutsche und norditalienische Einflüsse. Dennoch ist auch sie regional sehr unterschiedlich. Die meisten Gerichte lassen sich den einzelnen Kantonen zuordnen, doch sind viele Gerichte über die regionalen Grenzen hinweg in der ganzen Schweiz beliebt.

Eine der bekanntesten Kräuter- und Gewürzmischungen der Schweiz sind die „Tessiner Kräuter“. Sie sind ein Allrounder in der Schweizer Küche und werden für viele Gerichte verwendet. Auch für vegane Rezepte sind sie wunderbar geeignet.

ZUTATEN

- 2 TL gemischte getrocknete Pilze
- 1-2 TL getrocknete Zwiebel
- 1-2 TL Rosmarin
- 1-2 TL Paprikapulver edelsüß
- 1 TL Oregano
- 1 TL Basilikum
- 1 TL Petersilie
- 1 TL Sellerie
- 1 TL Pfeffer
- 1/2 TL Majoran
- 1/2 TL Koriander



Ein Teelöffel Basilikum rundet unter anderem die „Tessiner Kräuter“ ab



Typisch mediterrane Kräuter wie Thymian und Rosmarin dürfen bei einer italienischen Kräutermischung nicht fehlen

CIAO BELLA ITALIA

Italien ist nach wie vor eines der beliebtesten Urlaubsländer der Deutschen, Österreicher und Schweizer. Die italienische Küche blickt auf eine lange Tradition zurück und auch sie ist durch die geografische Lage sehr vielfältig.

Unterschiedliche Verhältnisse, sowohl geografisch als auch klimatisch, sorgten für eine oft voneinander unabhängige historische Entwicklung, was auch eine unterschiedliche Kulinarik entstehen ließ. Deshalb ist es oft schwierig von „der“ italienischen Küche zu sprechen. So läuft man Gefahr, die italienische Küche auf Pizza und Pasta zu reduzieren. Interessant ist die historische Unterscheidung zwischen der „Cucina alto-Borghese“, seit der Renaissance die Kochtradition der höheren Gesellschaftsschichten, und der „Cucina povera“, der Küche der ärmeren bäuerlichen und städtischen Bevölkerung. Mehr als andere Länderküchen fand die italienische Küche weltweite Verbreitung seit den Anfängen des letzten Jahrhunderts. Die Toskana gehört zu den beliebtesten Ferienregionen und sei mit ihrer typischen „toskanischen Kräutermischung“ besonders erwähnt. Ein Klassiker mit vielen Variationen.

ZUTATEN

- 2 EL Oregano
- 2 EL Rosmarin
- 2 EL Thymian
- 2 EL Majoran

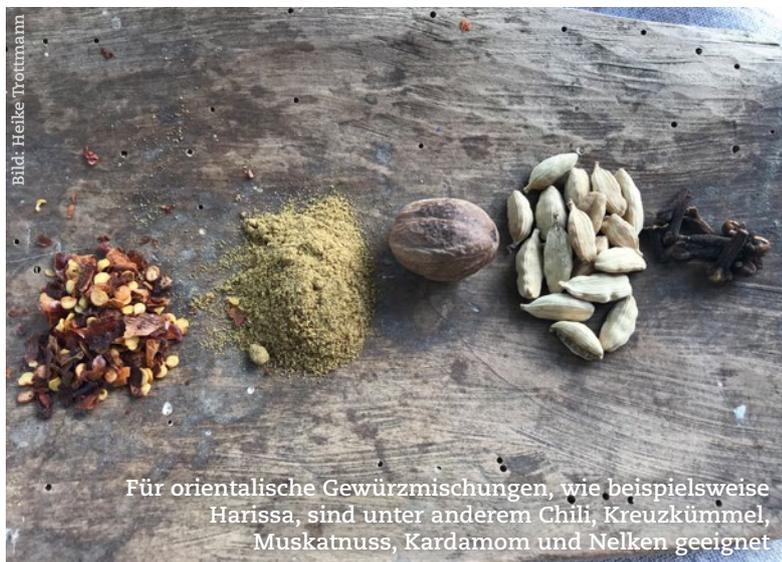
AFRIKA - DER GEWÜRZKONTINENT

Die afrikanische Küche ist regional sehr vielseitig. Dieser große, wunderbare und geheimnisvolle Kontinent würzt in allen vier Himmelsrichtungen sehr unterschiedlich. Während im Norden orientalisches-scharf gegessen wird und viele morgenländische Gewürze verwendet werden, hält man sich in der Küche Westafrikas mehr an die heimischen Kochbananen und Maniok (eine kartoffelähnliche Stärkepflanze), die von zurückkehrenden Sklaven im 19. Jahrhundert nach Afrika mitgebracht wurden. Paradieskörner und Kubebenpfeffer sind typische Gewürze. Die Küche Ostafrikas ist beeinflusst von der asiatischen und indischen Kochkultur und Südafrika wurde vor allem durch europäische Einflüsse geprägt. Zudem ist die afrikanische Küche gesund und meist einfach, jedoch noch wenig bekannt in Mitteleuropa.

Harissa ist eine nordafrikanische Spezialität und somit orientalisches beeinflusst. Es handelt sich um eine sehr scharfe Gewürzmischung oder -paste, die aus bis zu 20(!) Kräutern und Gewürzen hergestellt wird. Konkrete Anleitungen und Rezepte gibt es hierfür nicht – zu viele Variationen gibt es. Häufig werden Chilischoten, Kreuzkümmel und Koriandersamen verwendet. Knoblauch sollte übrigens nicht fehlen.

ZUTATEN

- 10 g Chilipulver
- 4-6 TL Knoblauch
- 4 EL Salz
- 6 EL Koriandersamen
- 4 EL Kreuzkümmel



USA - DAS LAND DER KULINARISCH UNBEGRENZTEN MÖGLICHKEITEN

Wer denkt Burger, Hot Dogs und Fries sind alles, was die USA kulinarisch zu bieten haben, hat weit gefehlt! Viele verschiedene Einwanderer, viele verschiedene Geschmäcker. Jeder Bundesstaat und jede ethnische Gruppe hat seine eigenen Kreationen. Besondere geografisch-klimatische Bedingungen und die Ausbreitung über verschiedene Klimazonen bieten viele verschiedene Produkte. All das macht die USA auch kulinarisch gesehen zu einem Land der unbegrenzten Möglichkeiten.

Die Cajun-Küche beispielsweise ist einfach und man findet ihren Ursprung im Süden der USA, genauer gesagt in Louisiana. Sie wurde von den Nachfahren französischstämmiger Siedler entwickelt und ist mit der kreolischen Küche eng verwandt. Zum einen wurde sie von der europäischen Küche anderer Einwanderer beeinflusst, zum anderen passte man sie an die Zutaten an, die im Mississippi-Delta vorhanden waren. Fisch, Flusskrebse und Gemüse wie Mais, Okra-Zwiebeln, Knoblauch und Chili gehören ebenso zu dieser Küche wie die traditionell gehaltenen Schweine und Geflügel.

Es handelt sich um eine leicht scharfe, eher rustikale Küche mit Einflüssen von verschiedenen Kräutern und Gewürzen, die eine wichtige Rolle spielen. Natürlich gibt es auch bei der Cajun-Gewürzmischung verschiedene Variationen. Die Basis allerdings besteht aus Thymian, schwarzem Pfeffer, Majoran, Zwiebeln und Knoblauch, Paprika, Salz und Cayennepfeffer.

ZUTATEN

- 2 TL Paprika edelsüß
- 1 TL Cayennepfeffer
- 1-2 TL Majoran
- 1/2 TL Kreuzkümmel
- 1-2 TL Knoblauch
- 1/2 TL Lorbeer
- 1 TL Zwiebel

Majoran ist häufiger Bestandteil in Kräutermischungen der ganzen Welt





BIERCOCKTAIL - MIT UND OHNE ALKOHOL

Wenn die Temperaturen langsam hochklettern, die Wolkendecke aufreißt und die Garten- oder Balkonmöbel entstaubt sind, braucht es nur wenige Augenblicke, bis das kühle Getränk auf dem Tisch steht. Wir appellieren für mehr Vielfalt im Glas und unser Autor Joseph Trottmann stellt passend dazu einen sommerlich-spritzigen Biercocktail vor, der sowohl mit als auch ohne Alkohol genossen werden kann. Denn Bier mit seiner hopfigen Note eignet sich hervorragend für einen Mix mit Hochprozentigem oder bei der alkoholfreien Variante mit süßer Grenadine.

ZUTATEN*

Summerjoy

Gin mit Pale Ale

- 150 ml Bier Pale Ale
- 15 ml Zuckersirup
- 15 ml Zitronensaft (frisch gepresst)
- 40 ml Gin
- Eiswürfel
- Zitronenstücke
- Rosmarinzweig

Summerjoy free

Grenadine mit alkoholfreiem Bier

- 100 ml Alkoholfreies Bier
- 100 ml Ginger Ale
- 20 ml Grenadine
- 10 ml Limettensaft
- Eiswürfel
- Limettenstücke

*Ergibt ein Glas

- Alle Zutaten – außer Bier und Eiswürfel – vermischen. Anschließend das Bier hinzugeben. Durch späteres Hinzugießen geht die schöne Schaumkrone nämlich nicht verloren.

- Mit Eiswürfeln und frischen Kräutern dekoriert ist es das ideale Getränk für laue Sommerabende. |

Rezepte & Bild: Josef Trottmann

@trottmn

@geliebteheimatoberpfalz

Schwierigkeitsstufe: ★☆☆

Aufwand: ★☆☆

Haltbarkeit: ★☆☆

Verfügbarkeit Zutaten: Supermarkt

ZUTATEN*

- 300 ml Wasser
- 500 g Zucker für einen besonders dickflüssigen Zuckersirup

- Zunächst Wasser in einen Topf geben.
- Den Zucker dazugeben und verrühren.
- Beides Erhitzen und kurz Aufkochen lassen.

ZUCKERSIRUP

Von Vorteil ist mehr Zucker und weniger Wasser bei der Herstellung zu verwenden. Dadurch wird ein Verwässern des Cocktails verhindert und die Süße kommt gut zur Geltung.

- Unter ständigem Rühren 5 Minuten bei kleiner Hitze aufkochen bis der Zucker sich aufgelöst hat.
- Im Kühlschrank aufbewahrt, ist der Zuckersirup bis zu 6 Monate haltbar. |
- Den Zuckersirup gut abkühlen lassen und anschließend in Glasflaschen füllen.



Ausgabe 04/2022
www.brot-magazin.de

Brot

Brot

...bekömmlich backen

BACK- UND BROTFEHLER

So kann man sie vermeiden

BACKEN MIT KAMUT

Alles über das Urgetreide

MEHL-ALTERNATIVEN

So wird es glutenfrei lecker

Sp

6,90
A: 7,6

Brot

Brot

Gesund und bekömmlich backen

IM HEFT
Mehr als
30 Rezepte
kreativ &
gelingsicher

REZEPTE SELBST ENTWICKELN
So funktioniert es

GLUTENFREI LEBEN

Das sind die ersten Schritte

BACKEN AUF HOHER SEE

Riccardo Bellaerä im Porträt

Einfach, günstig, aromatisch –
Backen ohne Sauerteig oder Backhefe

Voller Trieb mit Hefewasser

6,90 EUR
A: 7,60 Euro, CH: 13

Jetzt bestellen!

www.brot-magazin.de/einkaufen

service@wm-medien.de – 040/42 91 77-110



Kräuter und Gewürze kombinieren

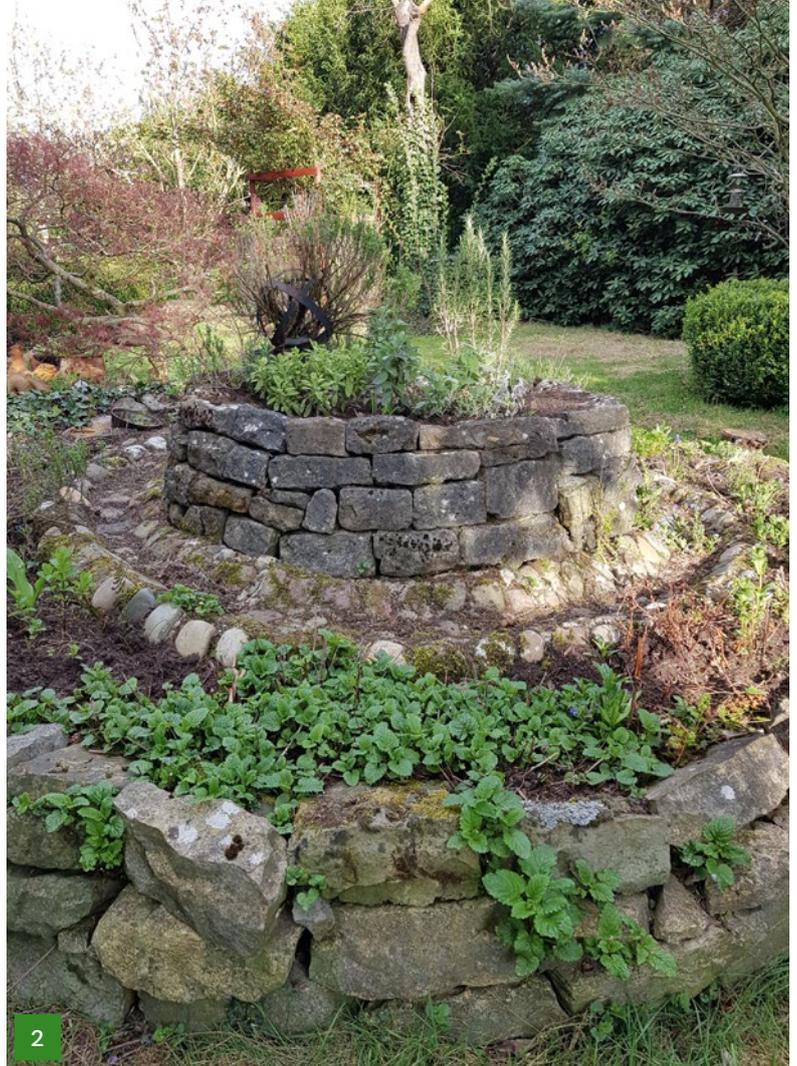
Kräuterkunde

Der Anbau von Gewürzen und Kräutern im Garten oder auf dem Balkon bietet ein Potpourri an Möglichkeiten. Davon profitiert man nicht nur im Sommer, sondern kann durch simple Trocknungsverfahren auch im Winter feine Gewürzmischungen griffbereit haben. Dafür braucht es dann nicht mal mehr die Fülle an fertig getrockneten Kräutern aus dem Supermarkt. Oft haben diese Gewürze auch eine schlechte Ökobilanz aufgrund der langen Transportwege. Es lohnt sich also, Gewürze aus regionalen und saisonalen Pflanzenteilen selbst herzustellen. Das ist nicht nur natürlicher und umweltschonender, sondern auch erstaunlich einfach und schont zudem den Geldbeutel.

Text & Bilder:
Margarete Preker
 @brotpassion
 brotpassion.de

Zuallererst: Was sind Gewürze überhaupt? Gewürze sind getrocknete oder zerkleinerte Pflanzenteile, die dank ihrer Inhaltsstoffe den Geschmack und die Bekömmlichkeit verbessern – streng genommen sind deshalb Salz und Zucker keine Gewürze. Aus frischen oder getrockneten Kräutern, Samen und Wurzeln lassen sich ganz einfach eigene Kräutermischungen herstellen. Dafür braucht es etwas Kreativität und Wissen – oder einfach einen Leitfaden.

Vorweg sollte man sich die Frage stellen: Wo soll das Gewürz zum Einsatz kommen und wie soll es schmecken oder riechen? Dafür am besten bekannte Kräuter und Samen miteinander kombinieren oder an bereits bekannten Gewürzmischungen orientieren. Hilfreich ist ebenfalls, Gewürze auf ein bestimmtes Gericht anzupassen, wie zum Beispiel Pizza oder sich an einem bestimmten Thema oder Land zu orientieren, wie Zwiebelconfit und Frankreich. Generell lässt sich empfehlen:



1) Aus dem Garten: Frisch geerntet können die gewählten Kräuter getrocknet und zu feinen Gewürzmischungen verarbeitet werden. 2) Ein kleiner Einblick den Kräutergarten der Autorin

- Kombination aus einem Kraut / Gemüse-Zutat mit Salz oder Pfeffer
- Kombination mehrerer Kräuter zu einer Gewürzmischung
- Auswahl eines Gewürzes, das als Herzstück dient

Nun kann man damit schon einige schöne Basics herstellen. Eine weitere Möglichkeit, Kräuter für die Gewürzmischung auszuwählen, ist das sogenannte Food-Pairing. Hier werden Kräuter aus derselben Aromagruppe verwendet, um ein harmonisches Geschmackserlebnis zu erzielen. Entscheidend für die Aromagruppe ist hier die Entwicklung des Geschmacks beim Kochen, ihre Geruchsschwelle oder auch die Flüchtigkeit der Aromastoffe. Eine Aromagruppe bilden beispielsweise mediterrane Kräuter, wie unter anderem Thymian, Rosmarin und Oregano.

Eine andere Möglichkeit stellt das Food-Completing dar. Im Gegensatz zum Food-Pairing werden hier gezielt Kräuter ausgesucht, die unterschiedlichen Aromagruppen angehören, um einen Geschmackskick zu erzielen. Um beim vorigen

Beispiel zu bleiben, werden hier Thymian, Rosmarin und Oregano mit Knoblauch oder Minze ergänzt, die andere Aromen als die der mediterranen Kräuter liefern.

Mischverhältnis

Nachdem die Grundlagen geklärt wurde, geht es nun ans Eingemachte. Beim Zubereiten einer Gewürzmischung ist alles erlaubt, was schmeckt. Immerhin ist der Geschmackssinn bei jedem Menschen unterschiedlich ausgeprägt. Diese einzigartige Handschrift macht eine selbstgemachte Kräutermischung zu etwas ganz Besonderem. Von daher ist ein Leitfaden, wie dieser hier geboten wird, durchaus ratsam beim Einstieg in die Welt der Kräutermischungen, jedoch darf auch immer eine Prise Mut bei der Vermengung hinzugefügt werden.

Wie oben beim Thema Food-Pairing und Food-Completing angeschnitten, haben Kräuter, Samen und Wurzeln unterschiedliche aromatische Eigenschaften. Einige sind kräftig und dominant, andere sind aromatischer und wiederum andere sind dezent. Das gleiche gilt für scharfe, bittere oder zitrusartige Aromen.



Eine einfache Regel bei Mischen von Gewürzen ist die 2-1-0,5 beziehungsweise -0,25-Regel, die wie folgt lautet:

- 2 Teile harmonisierende, aromatische oder milde Aromen
- 1 Teil sehr aromatische oder dominierende Aromen
- 0,5 Teile dominierende oder gegensätzliche Aromen
- 0,25 Teile Salz (optional)

Aromatische Kräuter zu gleichen Teilen und kräftige Kräuter reduziert mixen. Gut erkennbar wird das an einigen Beispielen von trockenen Gewürzmischungen:

ITALIENISCHE GEWÜRZMISCHUNG „MAMA MIA“

- 2 EL Basilikum
- 2 EL Majoran
- 2 EL Oregano
- 2 EL Petersilie
- 2 EL Rosmarin
- 2 EL Thymian
- 1 EL Knoblauchpulver



Die Auswahl der Kräuter und Gewürze sollte zum einen nach der Aromagruppe geschehen ...

Die aromatischen mediterranen Kräuter wurde alle zu gleichen Teilen in die Mischung gegeben, während das gegensätzliche Aroma (Knoblauchpulver) nur zur Hälfte hinzugefügt wurde.

Beim folgenden Rezept wird diese Regel auch gut sichtbar, wo die Bandbreite an Aromen eingesetzt wird:

HERBES DE PROVENCE

- 6 EL Oregano
- 6 EL Thymian
- 4 EL Bohnenkraut
- 1 EL Salbei
- 1 EL Rosmarin
- 1/2 TL Lavendel

Nachdem eine Gewürzmischung hergestellt ist, wird sie auf ihren Geschmack sowie Geruch geprüft und verkostet. Das anschließende Verkosten dient zur Optimierung der Gewürzmischung, so können schwach ausgebildete Aromen oder unerwünschte Geschmackserlebnisse reduziert werden, bis die eigene Gewürzmischung so schmeckt, wie es gewollt ist.



In der Mischung „Mama Mia“ kommen aromatische Kräuter zu gleichen Teilen und kräftige Kräuter reduziert ins Glas



... zum anderen sollte man sich fragen, welchen Geschmack man im Gericht erzielen möchte

Zum Schluss benötigt die selbstgemachte Kräutermischung noch einen besonderen Namen, der den Geschmack, die Zutaten oder das zu würzende Gericht widerspiegelt, wie beispielsweise „Reise nach Italien“, „Wilder Kräutergarten“ oder „Zaubersalz“.

Gewürze richtig aufbewahren

Ganze oder gemahlene Gewürze am besten in lichtgeschützten Metall Dosen oder grünen sowie braunen Gläsern aufbewahren. Durchsichtige Gläser werden lichtgeschützt in einer Schublade oder im Regal gestellt. Eine konstante, nicht zu heiße und nicht zu kalte Raumtemperatur ist für das Aroma der

Gewürze von Vorteil. Gewürze nicht im Regal über den Herd oder im Kühlschrank lagern, ausgenommen sind hier Gewürzpasten und Pestos, denn hier besteht durch die Feuchtigkeit die Gefahr, dass unerwünschte Bakterien das Gewürz beeinträchtigen. Richtig gelagert sind sie drei bis fünf Jahre haltbar.

Übrigens: Gemahlene Gewürze verlieren im Vergleich zu ungemahlene schnell ihr Aroma, ihren Geschmack und ihre Farbe. Daher sollten sie möglichst zügig verwertet werden. Zwar sind gemahlene Gewürze auch nach zwei Jahren genießbar, aber das Aroma ist nicht mehr dasselbe. █



Wenn die Auswahl erfolgt ist, kann das Mischen beginnen



Es gibt eine Vielzahl an Kombinationsmöglichkeiten. Wichtig ist: Ausprobieren



Frisch gepflückt: Viele (Wild-)Kräuter sind auch Heilpflanzen, wie beispielsweise Gänseblümchen



Text: Margarete Preker

 @brotpassion

 brotpassion.de

Gewürzkräuter von A bis Z

Eine Prise hiervon, eine Prise davon – wer im Garten die Kräuter vor lauter Pflanzen nicht mehr sieht, taumelt gerne mal ins Gewürzdelirium. Wir haben einige der bekanntesten, beliebtesten und vielleicht auch überraschendsten Gewürzkräuter zusammengefasst.

ANIS: Ist eines der ältesten Gewürzkräuter, die als Heilpflanze und Küchengewürz bekannt ist. Die Samen des Anis werden in Backwaren, Soßen und Suppen verwendet.

BORRETSCH: Besser bekannt als das Gurkenkraut, schmeckt etwas säuerlich und das Aroma ähnelt ein wenig dem der Gurken – deshalb auch der Name. Borretsch hat hübsche blaue Blüten, die wie seine Blätter essbar sind. Kleingehackt

schmecken Borretschblätter zu Gurkensalat, Salat, Kräuterquark, Eierspeisen und kalten Soßen.

CURRYKRAUT: Das Kraut duftet intensiv nach Curry. Mit den Blättern der Pflanze werden Reis und Fleischgerichte vor allem in der asiatischen Küche gewürzt.

DILL: Dillsamen und Blütenstände werden zum Einlegen von Gurken oder

zum Ansetzen von Kräuternessig benutzt. Dillblätter geben Salaten, Kartoffeln, Butter und Fisch eine feine Note.

ESTRAGON: Oder auch Dragon genannt wird häufig zum Würzen von Soßen und Käsegerichten verwendet.

FRAUENMANTEL: Wächst an Ufern und feuchten Wiesen. Die gelben Blüten und Blätter werden als Heil- und Gewürzkraut in Salaten und Suppen verwendet.



Der geerntete Liebstöckel ist bereit für die Weiterverarbeitung



Im Garten unserer Autorin gedeihen neben Sonnenblumen auch üppige Sträucher Kapuzinerkresse

GÄNSEBLÜMCHEN: Ist als Heilpflanze und Wildkraut bekannt. Ihre Blütenknospen werden als Kapern eingelegt, offene Blüten schmecken in Salaten und Smoothies lecker.

HIRTENTÄSCHEL: Findet man von April bis Oktober an sonnigen Standorten. Es wird als Gewürzkraut für Wildkräutersalate, Rohkost, Suppen und Kräuterquark verwendet.

KAPUZINERKRESSE: „Die Blume der Liebe“ hat ein kresseähnliches Aroma. Blätter und Blüten können in Salat, Kräuterquark oder auf Brot verwendet werden. Die grünen, unreifen Samen werden als Kapern eingelegt.

LIEBSTÖCKEL: War früher die Hauptzutat für aphrodisierende Getränke. Heute kennt es jeder als „Maggi“-Kraut. Bei Liebstöckel können alle Pflanzenteile verwendet werden. Die Blätter und Samen des Liebstöckels eignen sich hervorragend zum Würzen.

MAJORAN: Hat ein stark-würziges Aroma und enthält ätherische Öle. Das duftende Kraut wird getrocknet und behält dabei seine starke Würzkraft. Frischer oder getrockneter Majoran schmeckt zu Fleisch und Kartoffelgerichten, deftigen Suppen, Aufläufen und Tomatengerichten.

NACHTKERZE: Wird auch „Schinkenwurzel“ genannt, weil sich ihre Wurzeln beim Kochen rötlich verfärben. Wurzeln können wie Schwarzwurzeln verwendet werden.

OLIVENKRAUT: Passt gut zu mediterranen Gerichten wie Pesto und Pasta. Das Kraut wird beim Einlegen von Gurken und Oliven gerne verwendet.

PETERSILIE: Gibt es in kraus sowie glatt und sie duftet herb-würzig. Petersilie kann getrocknet und eingefroren werden, verliert jedoch an Aroma. Am besten frisch verwenden. Es passt zu Kartoffeln, Salaten, Gemüse, Suppen und Soßen.

QUENDEL: Oder besser bekannt als Feldthymian wird am besten mitgekocht. Dadurch entfaltet sich sein volles Aroma. Aufgrund der vielen ätherischen Öle eignet er sich auch gut zum Trocknen.

RINGELBLUME: Am besten schmecken sehr junge grüne Blätter, die Salaten eine besondere Note verleihen. Ältere Blätter schmecken bitter. Blüten können als Dekoration verwendet werden.

SENF: Ist eine uralte Gewürzpflanze. Junge Senfblätter können wie Kresse in Salate geschnitten werden. Die Schoten werden getrocknet und dienen zum Einlegen von Gurken und anderem Senfgemüse. Die Körner sind Grundlage für Senf.

TRIPMADAM: Bedeutet „dicke Madam“ und ist in Deutschland als Fettehenne oder Mauerpfefter bekannt. In der französischen Küche ist das scharf-würzige Kraut besonders in Salaten, Soßen und Kräuteressig beliebt. Triebspitzen können das ganze Jahr geerntet werden. Blühende Pflanzen eignen sich nicht zum Verzehr.

VOGELMIERE: Wächst in vielen Gärten als Beikraut. Vom Geschmack ähnelt die Vogelmiere Salat, denn sie ist genauso mild und zart. Verwendet wird sie in Wildkräutersalaten, Pestos und grünen Smoothies.

WASABI: Ist die Grundlage für die bekannte Wasabipaste und kann im Garten kultiviert werden. Die Blätter und Stängel sind scharf und würzig und schmecken vor allem gut in Salaten. Die Wurzel kann wie Meerrettich verwendet werden.

YSOP: Ist eine Heil- und Gewürzpflanze, die in Salaten, Eintöpfen, Kartoffel- und Fleischgerichten gern verwendet wird.

ZITRONENGERANIE: Die Blätter der Duftzitronegeranie können das ganze Jahr über geerntet werden. Aufgrund des intensiven Zitronenaromas nur mit Gefühl zu Salaten und Soßen geben. Die Blätter verleihen Früchten und Gelees eine besonders spritzige Note. |





Meine Vorräte & ich

Ernährungsguru

Die Möglichkeiten, selbst Vorräte anzulegen, sind schier unendlich. Manch einer setzt Likör an, die Nächste kocht Konfitüre und ein Dritter baut Obst und Gemüse im eigenen Garten oder auf dem Balkon an oder fermentiert für den Hausgebrauch. Diesmal gibt Elke Wiskandt Einblicke in ihre Töpfe, Pfannen, Schränke und Vorräte.

SPEISEKAMMER: Was hast Du zuletzt verarbeitet?

Elke Wiskandt: Zuletzt habe ich frische Wildkräuter zu Pesto verarbeitet und einen Teil für Tee getrocknet.

Wie bist Du dazu gekommen, Vorräte selbst anzulegen?

Ich habe einfach die Freude am Selbermachen entdeckt. Auch durch meinen Beruf als Ernährungsberaterin kam ich immer mehr mit dem Thema in Berührung. Ich möchte wissen, was ich esse, was wo drin ist. Und was gibt es Schöneres, als mit seinen eigenen Händen zu fühlen und zu verarbeiten? Es macht einfach unheimlich viel Freude, mit wundervollen Lebensmitteln arbeiten zu dürfen.

Welche Lebensmittel stellst Du selbst her und mit welcher Methode?

Ich dörre sehr gerne, egal ob Fruchtleder, rohköstliche Cracker, Grünkohlchips oder Wildkräuter und Blüten für Tee. Fermentieren ist meine größte Leidenschaft. So ziemlich alles was mir in die Hände fällt wird fermentiert. Meine Schätze reichen vom klassischen Sauerkraut von Dill-Gurken, Tomaten, Knoblauch, Zwiebeln, Bärlauch-Knospen und Beeren bis zu Blumenkohl mit Kurkuma. Ich backe auch gerne mit Sauerteig, Roggenvollkornbrot oder



ELKE WISKANDT

Elke Wiskandt liebt alles rund ums Thema Ernährung. Die leidenschaftliche Küchenfee hat ihre Passion zur Profession gemacht: Als Ernährungsberaterin beschäftigt sie sich intensiv mit gesunder Ernährung, Nachhaltigkeit sowie No-Waste-Themen. Die 32-jährige Mutter bringt auch in ihren eigenen vier Wänden nur das Beste auf den Tisch. Dort wird eingekocht, getrocknet, gebacken und eingemacht. Selbstgemacht ist für Elke am schönsten, dann kann sie die Lebensmittel auch fühlen und so liebevoll zubereiten.



Dinkelvollkornbrot. Das Einkochen habe ich vor noch nicht ganz so langer Zeit für mich entdeckt und beschränkt sich noch auf sehr einfache Sachen wie zum Beispiel Suppen, Bolognese, Schoko-Zwetschgen, Falafel etc.

Was machst Du am liebsten und warum?

Ganz klar Fermentieren und das Herstellen von Essig! Hier kann ich meiner Kreativität freien Lauf lassen, ich kann mich ausprobieren und immer wieder Neues entdecken. Es macht mir eine wahnsinnige Freude, den Prozess der Fermente und des Essigs zu beobachten.

Wie lagerst Du die Vorräte?

In Gläsern, teilweise in Braunglas oder Dosen. Alles befindet sich in meiner Küche ohne besondere Vorkehrungen.

Welches Equipment möchtest Du in der Küche nicht mehr missen?

Definitiv meinen Holzobel und meine große Emaille-Schüssel.

Ist Dir auch schon einmal etwas gründlich misslungen?

Oh ja, Salz-Dill-Gurken, die sich selbst aufgeessen haben. Ich weiß nicht was passiert ist, aber es hat furchtbar gestunken und statt Gurken war nur noch eine giftgrüne Soße im Glas.

Was würdest Du jemanden raten, der selbst anfangen möchte Vorräte anzulegen?

Einfach machen! Rantasten, testen, probieren. Nach und nach entwickelt sich der eigene Stil, man findet seinen Geschmack und die Liebe zum Herstellen.

Das Wichtigste neben der Freude ist das saubere Arbeiten und in meinen Augen, die Nutzung hochwertiger Bio-Lebensmittel. Am besten, man fängt mit den Sachen an, die man selbst gerne isst. Ich habe damals mit Sauerkraut gestartet und habe das dann immer mehr gepimpt und dann einfach mit anderen Lebensmitteln weitergemacht.

Woher nimmst Du die Inspiration für neue Gerichte, Rezepte oder Lagermöglichkeiten?

Ich probiere einfach. Ich habe noch nie gerne nach Rezept gekocht oder zubereitet. Ich mache einfach und schaue was passiert. Ich bin der Meinung, man muss sich einfach mal trauen. Versuch macht klug. Wenn ich etwas Neues ausprobiere, zum Beispiel beim Fermentieren, dann stelle ich immer erstmal ein paar kleine Gläschen her und probiere in unterschiedlichen Stadien. Wenn es für mich dann passt, dann schreibe ich mir grob auf, was drin ist und wie lange es fermentiert hat.

Was ist Dein Lieblingsrezept, das Du immer und immer wieder kochst?

Unsere heißgeliebte Linsenbolognese. Super auch zum Einkochen! |

ELKES LINSENBOLOGNESE

ZUTATEN

- 600 g Tomaten (püriert)
 - 400 ml Wasser
 - 300 g Tomaten (gewürfelt)
 - 250 g rote Linsen
 - 250 g Champignons (fein gewürfelt)
 - 2 rote Zwiebeln (geschält und in feine Würfel geschnitten)
 - 2 Möhren (in feine Würfel)
 - 1 Knollensellerie (eine Scheibe fein gewürfelt)
 - 1 Lauch (fein gewürfelt)
 - 2 Knoblauchzehen (fein gehackt)
 - 1 EL Tomatenmark
 - 1 TL Ahornsirup
 - Frischer Thymian, Basilikum und Rosmarin (fein gehackt)
 - Salz und Pfeffer nach Geschmack
- Die Zwiebeln und den Knoblauch in einer Pfanne, mit etwas Kokosöl, bei mittlerer Hitze glasig dünsten.
- Anschließend Ahornsirup und Tomatenmark zugeben und mitdünsten lassen.
- Nach 5 Minuten das Gemüse zugeben, die Hitze etwas höher stellen und leicht anbraten lassen.
- Wenn das Gemüse bissfest ist, die Linsen, das Wasser und die pürierten und gewürfelten Tomaten zugeben und bei schwacher Hitze köcheln lassen, bis die Linsen weich sind. Das dauert so zirka 25 Minuten.
- Am Ende dann mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit frischen Kräutern und glutenfreier Pasta (z.B. Kichererbsen Pasta) servieren. |

Lust, die eigenen Vorräte zu zeigen und vom aktuellen Projekt zu erzählen? Dann einfach eine E-Mail an redaktion@speisekammer-magazin.de schicken.

ZUTATEN

- 200 g Weißweinessig oder Apfelessig
- Eine Handvoll Kapuzinerkresse-Samen

*Ergibt ein Glas

- Die geschlossenen Blüten und jungen, grünen Samen der Kapuzinerkresse waschen und ganz kurz in einem Sieb in kochendes Wasser tauchen. Dann in ein Glas geben und mit aufgekochtem Weißweinessig auffüllen.
- Nach 5 bis 7 Tagen Essig abgießen, erneut aufkochen und endgültig über die Kapern gießen. Glas verschließen, erkalten lassen und kühl lagern.
- Die Kapern sollten vor dem Verzehr 6 bis 8 Wochen ziehen.
- Die Kapuzinerkresse-Kapern schmecken gut im Salat, zu gebratenen und gegrillten Speisen.
- Aufgrund des Essigs sind die eingelegten Kapern mindestens zwei Jahre haltbar. Angebrochene Gläser im Kühlschrank aufbewahren. |

Tipp

Die Kapuzinerkresse-Samen haben ein scharfes Aroma, das für sich allein sehr schmackhaft ist. Wer es etwas aromatischer mag, fügt Senfkörner, Lorbeerblatt und Chilischote mit ins Glas.

Rezept & Bild: Margarete Preker

 @brotpassion

 brotpassion.de

Schwierigkeitsstufe: ★★☆☆

Aufwand: ★★☆☆

Haltbarkeit: ★★☆☆

Verfügbarkeit Zutaten: Garten / Balkon und Supermarkt

KAPERN AUS KAPUZINERKRESSE

Als Heilpflanze wirkt die Kapuzinerkresse antibiotisch, kräftigend und leicht abführend. In alten Überlieferungen wird ihr auch eine anregende Wirkung nachgesagt. Deshalb wurde sie früher als ein beliebtes Kraut für Liebestränke und Liebesmittel verwendet. Vielleicht liegt es an der leichten Schärfe, deren Aroma kresseähnlich ist und pfefferartig wirkt. Unter anderem ein Grund, warum die scharfen Samen früher als regionaler Pfeffer verwendet wurden. Die bunten Blüten, Samen und Blätter der Kapuzinerkresse eignen sich hervorragend zum Essen und Einmachen.



KAPUZINERKRESSE-PESTO

Der Klassiker nach regionaler Art. Wie in unserer Gewürzkunde von A bis Z schon beschrieben, hat die Kapuzinerkresse ein kresseähnliches Aroma. Die jungen Blätter der Kapuzinerkresse eignen sich hervorragend als Spinatersatz, im Salat – oder eben als leckeres Pesto.



ZUTATEN

- 50 g Kapuzinerkresse-Blätter
- 5 Kapuzinerkresse-Blüten
- 4 Knoblauchzehen
- 120 g Oliven- oder Sonnenblumenöl + etwas mehr zum Auffüllen der Gläser
- 60 g geröstete Pinienkerne, Mandeln oder Walnüsse
- 50 g Parmesan (je nach Geschmack mehr)
- Salz
- Etwas Zitronensaft

▪ Gläser vorbereiten: Deckel waschen und gut abtrocknen, saubere Gläser bei 110°C im Backofen ohne Deckel 30 Minuten sterilisieren und abkühlen lassen.

▪ Alle Zutaten im Mixer zu einer Paste verarbeiten, in Gläser geben und mit Öl auffüllen.

▪ Ungeöffnet hält sich das Pesto 4 Wochen im Kühlschrank. |

Rezept & Bild: Margarete Preker

 @brotpassion

 brotpassion.de

Schwierigkeitsstufe: ★☆☆
Aufwand: ★☆☆
Haltbarkeit: ★☆☆
Verfügbarkeit Zutaten: Garten / Balkon und Supermarkt



Die meisten traditionellen Bäcker verwenden ihr eigenes Brotgewürz, das je nach Region zu unterschiedlichen Teilen gemischt wird. Für das klassische deutsche Gewürzbrot werden vorwiegend Gewürze wie Fenchel, Anis, Koriander und Kümmel verwendet. All diese Kräuter gedeihen gut im heimischen Garten oder auf dem Balkon. Selbstgemachtes Brotgewürz direkt aus dem Garten ins Brot ist ökologischer, hat einen kürzeren Transportweg, ist gesünder und preiswerter als jedes gekaufte Gewürz im Supermarkt. Zudem schmecken die meisten Gewürzmischungen intensiver, wenn man sie aus gemahlene Gewürzen selbst frisch zubereitet und vor dem Mahlen beziehungsweise Mörsern Samen in einer Pfanne ohne Fett röstet wie im folgenden Rezept.

ZUTATEN

- 2 EL Fenchel
- 2 EL Koriander
- 2 EL Kümmel
- 1 EL Anis
- 1/2 TL Liebstöckelsamen

*Ergibt ein kleines Glas Gewürzmischung

- Alle Gewürze vermischen und luftdicht verschließen.
- Das Brotgewürz am besten erst kurz vor der Verwendung mahlen, damit die ätherischen Öle beim Backen ihr ganzes Potenzial entfalten können. Noch aromatischer wird es, wenn man die Mischung vorher kurz in einer Pfanne ohne Öl anröstet.
- Dosierung: Auf 1 kg Mehl reicht 1 TL Brotgewürz. Wer es kräftiger mag, fügt etwas mehr dazu. |

Tipp

Mit 0,5 TL Kardamomkapseln erhält das Brotgewürz ein leicht süßwürziges Aroma. Gemahlener Kardamom kann ersatzweise auch verwendet werden, diesen allerdings nicht anrösten. Die gemahlene Variante enthält weniger ätherische Öle als Kapseln.

Schwierigkeitsstufe: ★★☆☆

Aufwand: ★☆☆☆

Haltbarkeit: ★★★★★

Verfügbarkeit Zutaten: Garten / Balkon und Supermarkt

Rezept & Bild: Margarete Preker

 @brotpassion

 brotpassion.de



WILDE-WIESE-KRÄUTERSALZ

Kräutersalz besteht aus – wie der Name schon sagt – Kräutern und Salz und wird als Geschmacksträger oder zur Konservierung verwendet. Neben den klassischen Gewürzkräutern wie Basilikum, Rosmarin oder Petersilie eignen sich auch viele Wildkräuter, getrocknete Zitronen- und Orangenschalen, essbare Knollen und Wurzeln zur Zusammenstellung eines Kräutersalzes.

Die Kräutersalz-Würzmischungen im Supermarkt haben oft ein relativ hohen Salzgehalt von circa 80 %. Je weniger Salz, desto mehr kann sich das Kräuteraroma entfalten, deshalb ist eine Salzmenge zwischen 20 und 50 % ausreichend, um ein gesundes und salzreduziertes Würzmittel herzustellen. Die Haltbarkeit des Kräutersalzes hängt jedoch vom Salzgehalt ab: je mehr Salz, desto länger die Haltbarkeit.

Für die verwendeten Wildkräuter können alle essbaren Kräuter saisonal frisch gesammelt werden. |

ZUTATEN

- 50 g Steinsalz
 - 50 g Wildkräuter
- Alle Zutaten pürieren und luftdicht verschließen. |

Rezept & Bild: Margarete Preker

 @brotpassion

 brotpassion.de



Tipp

Gut für ein hausgemachtes Kräutersalz eignen sich zum Beispiel Bärlauch, Brennnessel, Gänseblümchen, Hirtentäschel, Löwenzahn, Nelkenwurz, Liebstöckel, Sauerampfer, Schafgarbe, Taubnessel, Vogelmilch, wilder Schnittlauch, wilde Möhre und wilde Rauke.

Schwierigkeitsstufe: ★☆☆

Aufwand: ★☆☆

Haltbarkeit: ★★★

Verfügbarkeit Zutaten: Garten / Balkon und Supermarkt

KRÄUTER DER PROVENCE AUS DEM DÖRRAUTOMATEN



Jeder kennt diese Kräutermischungen aus dem Supermarkt – die aromatischen Küchenhelfer verfeinern im Handumdrehen verschiedenste Gerichte. Ein wahrer Klassiker für Gemüse, Fleisch, Fisch oder auch Kräuterbrote ist die südfranzösische Mischung „Kräuter der Provence“ („Herbes de Provence“). Wer einen Garten besitzt, hat sich daher sicher schon einmal gefragt: Warum nicht einfach selber machen?





Die frischen Kräuter trocknen im Dörrautomaten, bis jegliche Feuchtigkeit entwichen ist

ZUTATEN*

- 8 Zweige Oregano (2 g)
- 3 große Zweige Rosmarin (5 g)
- Circa 20-30 kleine Zweige Bohnenkraut (2 g)
- Circa 50 kleine Zweige Thymian (2 g)
- 8 Blüten Lavendel (1g)

* Ergibt 1 kleines Gläschen Kräuter (circa 75 ml Inhalt)

Verwendet werden frische Kräuter (die Gramm-Angabe in Klammern bedeutet, wie viel Gramm des geputzten, abgeputzten und getrockneten Krautes am Ende benötigt werden.)



Rezept & Bilder: Britta Gädtke

 @glasgefluester

 www.glasgefluester.de

Tipp

Wer kein Dörrgerät besitzt, kann die Kräuter auch im Backofen bei Resthitze trocknen. Oder sie im Sommer einfach in die Sonne legen. Bei der letzteren Variante sollte man ein dünnes Tuch oder eine Gaze darüberlegen, damit bei einem leichten Windhauch nicht alles wegfiegt und die Kräuter vor Staub und ähnlichen Verunreinigungen geschützt werden.

Schwierigkeitsstufe: ★★☆☆

Aufwand: ★★☆☆

Haltbarkeit: ★★☆☆

Verfügbarkeit Zutaten: Supermarkt, Wochenmarkt, Biomarkt, Garten



Kampf der Kräuter

Getrocknet, gefroren
oder frisch?

Jede und jeder hat sie im Regal oder Schrank stehen – Kräuter sind ein „Must-Have“ in der Küche und nicht wegzudenken aus selbst zubereiteten Gerichten. Ohne sie wäre unsere Nahrung um einige Geschmacksnuancen ärmer. Umso besser, wenn man verschiedene Kräuter und Gewürze parat hat. Um jene aufzubewahren, gibt es mittlerweile vielfältige Methoden und Möglichkeiten. Sei es eingefroren, getrocknet verpackt oder eben frisch im Topf. Wir haben uns gefragt: Gibt es Unterschiede im Geschmack, ja sogar bei den Nährstoffen? Was ist schlussendlich besser? Getrocknet, gefroren oder frisch?

In der Kräuterkunde unterscheidet man zwischen Heil-, Küchen- und Gewürzkräutern. Erstere dienen dem Wohlbefinden, die beiden Letztgenannten werden bei der Zubereitung von Speisen eingesetzt. Die Grenzen sind dabei fließend, so manches Heilkraut ist auch essentiell für eine genauso leckere wie bekömmliche Mahlzeit. Zu den Gewürzen zählen dabei die Samen der Pflanzen, während man unter Kräutern die Verwendung von Pflanzen oder Pflanzenteilen versteht. An Auswahl mangelt es da nicht. Manche Kräuter wie Basilikum, Minze oder Salbei weisen sogar verschiedene Sorten auf.

Runde eins: Lagerung

Die ersten Unterschiede fallen bei der Lagerung auf. Frische Kräuter sollten zunächst nach dem Ernten gut unter fließendem Wasser gewaschen oder alternativ kurz in kaltem Wasser geschwenkt werden. Dabei darauf achten, dass die Kräuter nicht zu lange im Wasser liegen, da sie sonst an Geschmack verlieren. Nach dem Waschen vorsichtig trocken schütteln oder abtupfen.

Am besten ist es, die Kräuter direkt zu verwenden. Dennoch gibt es einige Methoden, um frische Kräuter – jedenfalls kurzfristig – aufzubewahren: Leicht mit Wasser befeuchten und in einen Gefrierbeutel oder in eine Frischhaltebox geben. So halten sie sich einige Zeit im Kühlschrank. Eine weitere Möglichkeit ist es, die Kräuter in ein feuchtes Tuch einzuschlagen. Einzelne Stängel können auch nach der Ernte in ein Glas Wasser gestellt werden, sodass der Welkungsprozess hinausgezögert wird.

Dagegen sind getrocknete und gefrorene Kräuter etwas länger haltbar und unkomplizierter bei der Aufbewahrung. Getrocknete Kräuter können ganz einfach in einem luftdichten und lichtgeschützten Behälter einfach und über Monate aufbewahrt werden. Doch nicht jedes Kraut eignet sich auch zum Trocknen. So sind insbesondere jene mit harten Stielen und festen, ledrigen Blättern wie Thymian, Oregano, Salbei, Beifuß oder Majoran für den Trocknungsprozess geeignet. Schnittlauch, Petersilie oder Basilikum hingegen verlieren ihr Aroma und





Zum Einfrieren bieten sich solche Kräuterwürfel an. Mit ihnen lassen sich Kräuter im Vorhinein perfekt portionieren

schmecken schnell strohähnlich. Diese lassen sich dafür gut in Öl oder Essig konservieren. Gefroren können jegliche Kräuter in Dosen oder in Beuteln und als Kräuterwürfel lange Zeit ihre Würze beibehalten.

Runde zwei: Geschmack

Wie sieht es denn eigentlich mit einem unserer fünf Sinne aus? Beim Geschmack geht es bei den frischen Kräutern bereits bei der Ernte los. Um diese in eine Speise bestens zu integrieren, ohne zu viele Aromen zu verlieren, sollten die Blätter und Nadeln von Kräutern am besten mit einem scharfen Messer abgeschnitten werden. Ist das Messer stumpf, werden die Kräuter nicht geschnitten, sondern eher gequetscht und die aromatischen ätherischen Bestandteile werden herausgepresst. Damit sich das gesamte Bouquet entfalten kann, die gewünschten Kräuter erst kurz vor dem Zugeben zum Gericht zerkleinern und diese nicht lange mitkochen. Besser ist es, die Speisen erst kurz vor dem Servieren zu garnieren. Dafür reicht pro Portion ein halber bis ein gestrichener Teelöffel des Krautes.

In der Regel haben getrocknete Kräuter ein deutlich intensiveres Aroma als frische. Dabei kommt es allerdings immer auf die Sorte an. Oregano beispielsweise glänzt im getrockneten Zustand mit mehr Würze. Einen kleinen Teil büßen Thymian, Rosmarin und Beifuß ein. Bei Liebstöckel und Borretsch sollte man direkt zum Gefrierfach greifen. Als Faustregel lässt sich sagen, dass Kräuter aus dem Mittelmeerraum sich vor allem gut für die Trocknung eignen. In der Praxis reicht daher die berühmte Prise pro Portion eines Gerichts. Stundenlang im Kopftopf brodeln sollten sie natürlich nicht, allerdings brauchen sie etwas mehr Zeit, ihr Aroma zu entfalten als ihre frische Verwandtschaft. Kurz vor dem Servieren an das Gericht sollten sie deshalb nicht gegeben werden.

Runde drei: Nährstoffe

Nun ist die Haltbarkeit von getrockneten und gefrorenen Kräutern unschlagbar im Vergleich zu den Frischen. Einen Haken hat die ganze Sache dann aber doch. Frische Kräuter enthalten einen weitaus größeren Anteil an ätherischen Ölen, die gesundheitsfördernde Inhaltsstoffe beinhalten. Durch den direkten Verzehr bleiben diese erhalten.

Bei der tiefgefrorenen Kräuteralternative bleiben die wertvollen Inhaltsstoffe eher enthalten als in getrockneten Kräutern. Da die Blätter aber meist recht

HINWEIS

Die Umweltorganisation Greenpeace fand heraus, dass fertig gekaufte Kräuter oftmals mit hohen Mengen Pestiziden belastet sind. Vor allem getrocknete Petersilie ist stark betroffen. Frische Kräuter dagegen enthalten weitaus weniger Pestizide.

empfindlich sind, sehen diese nach dem Auftauen oft matschig und unansehnlicher aus als die frische Variante aus. Optisch eignen sie sich daher weniger zum Verzieren von Gerichten. Zum Kochen sind sie jedoch eine hervorragende Möglichkeit, viele Vorteile der Kräuter in die Speise zu integrieren.

Finale

Ein Kopf-an-Kopf-Rennen. Am Ende ist es wohl eine Geschmackssache – im wahrsten Sinne des Wortes. Wer die besonderen heilsamen Vorteile von Kräutern nutzen möchte, sollte tendenziell eher zur frischen Variante greifen. Platzsparer und Haltbarkeitsbegeisterte sind mit getrockneten und gefrorenen Kräutern definitiv besser dran. Diese sollten dann aber besser selbst getrocknet werden. In jedem Fall ist es sinnvoll, von jeglicher Haltungsform etwas im Haus zu haben. |

Kräuter wie Thymian eignen sich hervorragend zum Trocknen





Gewürzmischungen selber machen oder fertig kaufen?

Nach Art des Hauses

Die Seele eines jeden Gerichts sind die aromatischen Gewürze und Kräuter, die zur Vollendung des Geschmacks hinzugegeben werden. Mittlerweile findet sich daher in jedem halbwegs gut sortierten Supermarkt eine Vielzahl fertig konfektionierter Gewürzmischungen – nach klassischen Vorbildern aus aller Welt gestaltet oder neu zusammengestellt. Die Reise in neue Genusswelten hat jedoch ihren Preis. Aber lohnt sich das Selbermachen? Ein Vergleich.



Selber machen ist groß in Mode. Nicht zuletzt in der Küche. Und daher lässt sich mit Dingen, die das Do-it-Yourself-Erlebnis erleichtern, gutes Geld verdienen. Waren es einst kleine Start-ups, die den Trend zu immer spezielleren, immer ausgefalleneren Würzmischungen prägten, sind alteingesessene Marken längst auf den Zug aufgesprungen. Und aus einstigen Start-ups wurden etablierte Player. Vermengt wird alles, was gut klingt und im Idealfall noch besser schmeckt. Doch wie sieht es eigentlich mit den Preisen für die bunt verpackten und kreativ beworbenen Reiseführer in fremde Geschmackswelten aus? Lässt sich das Haushaltsbudget an dieser Stelle durch selbst und auf Vorrat gemachte Gewürzmischungen spürbar entlasten?

Marke Eigenmischung

An Auswahl mangelt es in den Supermarkt-Gewürzregalen also nicht. Neben Klassikern wie Kräutern der Provence und Italienische Kräuter tummeln sich

mittlerweile Mischungen aus den unterschiedlichsten Regionen und Genusskulturen im Sortiment. Im Prinzip muss nichts mehr selbst austariert werden. Das Chili-con-Carne-Gewürz oder die Café-de-Paris-Mixtur einfach hinzugeben und fertig ist die Würzung. Neben den vorgefertigten Mischungen gibt es natürlich auch die Option, fertig getrocknete Kräuter zu erwerben und selbst zu kombinieren. Der Hersteller Ostmann beispielsweise hat nicht nur fertige Gewürzmischungen im Sortiment, er beliefert die größeren Supermärkte auch mit einzeln abgepackten getrockneten Kräutern. Aufgrund der breiten Verfügbarkeit bei Rewe, Edeka & Co. wurden diese für einen Vergleich zwischen selbst gemixt und fertig gekauft herangezogen. Aber natürlich gibt es sowohl im Einzelhandel als auch Online Produkte weiterer Hersteller, die sich ebenfalls fürs Selbermachen eignen – und gegebenenfalls sogar noch etwas preisgünstiger sind. Je nach Geschmack und Präferenz lassen sich so verschiedene Mischun-

CAFÉ DE PARIS		Preis pro 100 Gramm
Ankerkraut		12,20€
Just Spices		10,40€
Ostmann		nicht im Sortiment
Eigenmischung		6,50€
ZUTATEN EIGENMISCHUNG		
<ul style="list-style-type: none"> ▪ 1 EL Petersilie ▪ 1 EL Petersilie ▪ 1/2 EL Paprika ▪ 1 EL Schnittlauch ▪ 1 EL Zwiebeln, gemahlen ▪ 1 EL Basilikum ▪ 1/2 EL Kurkuma ▪ 1/2 EL Rapsöl ▪ 1 EL Knoblauch, granuliert ▪ 1 EL Majoran ▪ 1 EL Oregano 		

CHILI CON CARNE GEWÜRZ		Preis pro 100 Gramm
Ankerkraut		6,86€
Just Spices		9,98€
Ostmann		6,25€
Eigenmischung		5,50€
ZUTATEN EIGENMISCHUNG		
<ul style="list-style-type: none"> ▪ 4 EL Paprika edelsüß ▪ 4 EL Paprika scharf ▪ 5 EL Kreuzkümmel ▪ 4 EL Oregano ▪ 4 EL Meersalz ▪ 3 EL Cayenne-Pfeffer ▪ 2 EL schwarzer Pfeffer ▪ 2 EL Kakaopulver ▪ 1 EL Piment ▪ 1 TL Nelken 		

GULASCH GEWÜRZ		Preis pro 100 Gramm
Ankerkraut		6,86€
Just Spices		7,80€
Ostmann		5,97€
Eigenmischung		5,70€
ZUTATEN EIGENMISCHUNG		
<ul style="list-style-type: none"> ▪ 5 TL Paprika rosenscharf ▪ 3 TL Chiliflocken ▪ 3 TL Knoblauch, granuliert ▪ 3 TL Rosmarin, getrocknet, gehackt ▪ 3 TL Majoran, getrocknet ▪ 1 TL Wacholderbeeren ▪ 1 TL Bohnenkraut, getrocknet ▪ 1 TL Petersilie, getrocknet ▪ 3 TL Röstzwiebeln ▪ 1 TL Kreuzkümmel ▪ 1 TL Muskat 		

HARISSA		Preis pro 100 Gramm
Ankerkraut		7,32€
Just Spices		5,25€
Ostmann		6,54€
Eigenmischung		4,60€
ZUTATEN EIGENMISCHUNG		
<ul style="list-style-type: none"> ▪ 75 g Chiliflocken ▪ 1 EL Knoblauch granuliert ▪ 1/2 TL Meersalz ▪ 1 EL Kümmelsamen ▪ 1 TL Kreuzkümmel ▪ 1 EL Koriander, geschrotet ▪ 1 EL Paprika edelsüß ▪ 1 EL Cayenne-Pfeffer 		



gen zu Hause erstellen. Doch ist das wirklich günstiger, als auf die Fertigmischung zurückzugreifen? Ein simpler Vergleich (siehe Tabellen) gibt die wenig überraschende Antwort.

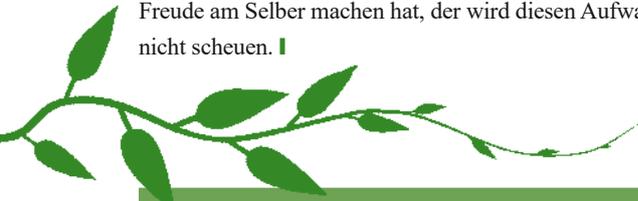
Beispiel gefällig? Will man 100 g italienische Kräuter zusammenstellen, so gelingt dies mit Rohstoffen im Wert von etwa

11,25 Euro. Kauft man stattdessen dieselbe Menge von Ankerkraut, so sind dafür 24,90 Euro fällig. Der Hersteller verzichtet dabei auf den Zusatz von Petersilie fügt allerdings Salbei hinzu. Das ist sicher Geschmacksache. Aber auch unter zusätzlicher Verwendung von Salbei wäre die „Hausmischung“ immer noch günstiger.

Selber mischen lohnt sich

Natürlich variieren die Zutatenlisten der jeweiligen Anbieter, sodass die direkte Gegenüberstellung nur im Einzelfall

funktioniert. Doch das Prinzip ist klar: Selber mischen lohnt sich. Noch dazu, da viele der eingesetzten Kräuter und Gewürze ohnehin regelmäßig in mediterranen Gerichten oder auch regionalen Spezialitäten aus Deutschland verwendet und so in der Regel nicht extra oder einzig für diesen Zweck angeschafft werden müssen. Zudem können sich durch das Zusammenstellen eigener Gewürzmischungen ungeahnte Neuschöpfungen ergeben und man kann ganz nach eigenem Gusto die Kreationen abändern. Allerdings erfordert das Ganze je nach Zutatenliste auch etwas Zeit und vielleicht ein klein wenig Mühe. Doch wer Freude am Selber machen hat, der wird diesen Aufwand gewiss nicht scheuen. |

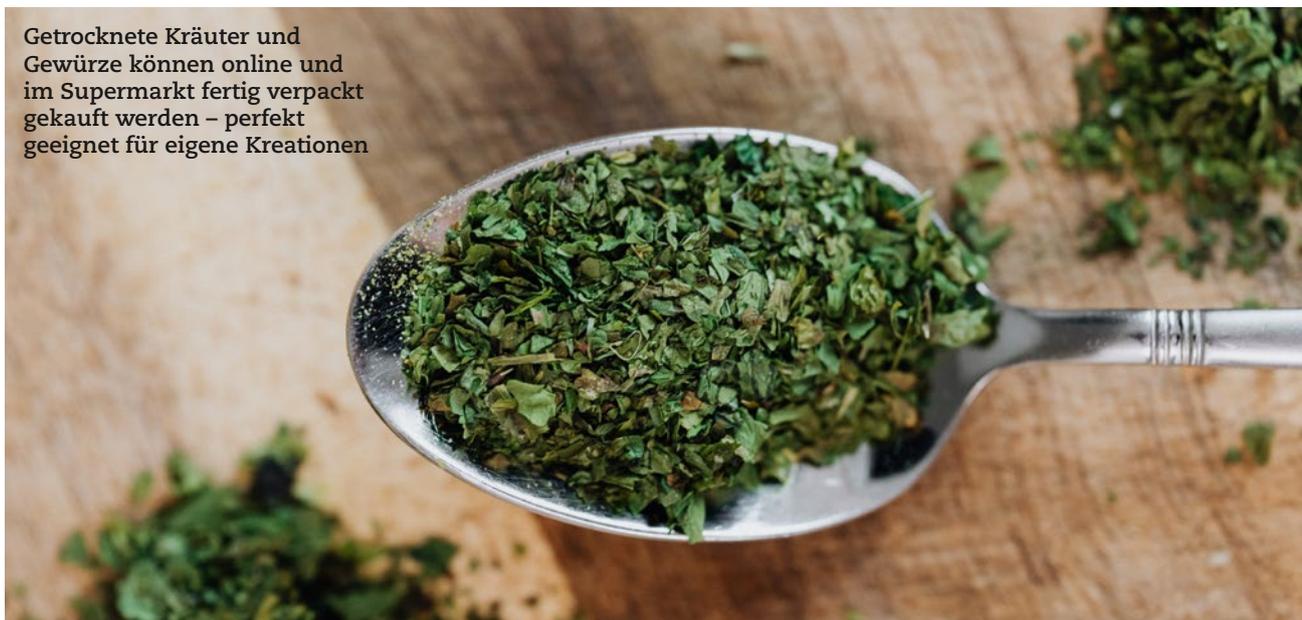


RAS EL HANOUT		Preis pro 100 Gramm
Ankerkraut		7,67€
Just Spices		9,98€
Ostmann		6,25€
Eigenmischung		5,95€
ZUTATEN EIGENMISCHUNG		
<ul style="list-style-type: none"> ▪ 1/2 TL Muskatnuss, gerieben ▪ 2 TL Zimt ▪ 1 TL Anis ▪ 1-2 TL Chiliflocken ▪ 2 TL Pfefferkörner ▪ 2 TL Ingwer, gemahlen ▪ 1 TL Piment ▪ 3 TL Kardamomkapseln ▪ 1 TL Nelken 		

KRÄUTER DER PROVENCE (MIT LAVENDEL)		Preis pro 100 Gramm
Ankerkraut		16,63€
Just Spices (ohne Lavendel)		20,79€
Ostmann (ohne Lavendel)		12,60€
Eigenmischung		12,95€
ZUTATEN EIGENMISCHUNG		
<ul style="list-style-type: none"> ▪ 6 EL Oregano ▪ 6 EL Thymian ▪ 4 EL Bohnenkraut ▪ 1 EL Salbei ▪ 1 EL Rosmarin ▪ 1/2 TL Lavendel 		

ITALIENISCHE KRÄUTER		Preis pro 100 Gramm
Ankerkraut		24,90€
Just Spices		nicht im Sortiment
Ostmann		15,12€
Eigenmischung		11,25€
ZUTATEN EIGENMISCHUNG		
<ul style="list-style-type: none"> ▪ 2 EL Basilikum ▪ 2 EL Majoran ▪ 2 EL Oregano ▪ 2 EL Petersilie ▪ 2 EL Rosmarin ▪ 2 EL Thymian 		

Getrocknete Kräuter und Gewürze können online und im Supermarkt fertig verpackt gekauft werden – perfekt geeignet für eigene Kreationen



GLOSSAR

ABSEIHEN – Auch seihen oder durchseihen. Bei diesem Vorgang werden bei der Zubereitung von Lebensmitteln feste von flüssigen Bestandteilen getrennt. Meist werden ein Sieb oder Tuch dazu verwendet.

CALCIUMCHLORIDLÖSUNG – Die Lösung benötigt man, um aus pasteurisierter Milch Käse machen zu können. Sie ist ein Zusatz, der beim Käsen die Labwirkung verstärkt.

DÖRREN – Bei dieser Technik wird Lebensmitteln durch langes Erhitzen (6-12 Stunden) Feuchtigkeit entzogen. Dadurch können sie konserviert und trocken aufbewahrt werden. Gedörrt werden kann im Ofen oder in entsprechenden Dörrautomaten. Durch das Trocknen wird Gedörrtes oft monatelang haltbar.

EINMACHZUCKER – Im Gegensatz zu Gelierzucker enthält Einmachzucker keine Zusatzstoffe. Er hat besonders große, gleichmäßige Zuckerkristalle und eignet sich daher besonders gut zum Einkochen von Konfitüren und Gelees. Die Kristalle lösen sich langsamer auf als jene in Haushaltszucker, was zu weniger Schaumbildung beim Kochen von Früchten führt. So ist auch das Risiko kleiner, dass der Zucker am Topfboden anbrennt.

EINMAISCHEN – Der Begriff stammt aus der (Haus-)brauerei und bezeichnet den ersten Schritt beim Brauen. Beim Maischen werden Malz und Wasser miteinander gemischt und auf die richtige Temperatur gebracht. Durch das Maischen wandelt sich die im Malz enthaltene Stärke in Zucker um und das enthaltene Eiweiß flockt aus und bildet längere Eiweißketten.

EINKOCHEN/EINWECKEN – Suppen, Gemüse, Eintöpfe, Obst, Soßen und fertige Gerichte sind typische Einkochkandidaten. Sie werden haltbar, indem man sie in luftdicht verschlossenen Einweckgläsern im Wasserbad oder Einweckautomaten kocht (30-120 Minuten). Das Erhitzen tötet Mikroorganismen wie Schimmelsporen oder Bakterien.

FERMENTATION – Fermentation beschreibt eine Umwandlung von Stoffen durch Bakterien, Pilze oder Enzyme. Fermentation ist ein natürlicher Prozess, der in sauerstoffarmer Umgebung einsetzt. Milchsäurebakterien, die auch im menschlichen Körper vorkommen, wandeln dabei die im Fermentationsgut vorhandenen Kohlenhydrate in Milchsäure um. Die Milchsäure und andere Helfer wie beispielsweise Kohlendioxid senken den pH-Wert, was dazu führt, dass das Gemüse haltbar wird. Fäulnisfördernde Mikroorganismen benötigen Sauerstoff, können sich nicht mehr vermehren. Nur die guten und für den Menschen

nützlichen Bakterien überleben. Mikroorganismen sind bereits auf vielen Lebensmitteln vorhanden. Vor allem in der industriellen Fermentation wird aber häufig mit Starterkulturen gearbeitet, um den Prozess besser kontrollieren zu können.

FLEISCHWOLF – Mit einem Fleischwolf lassen sich Fleisch, Fisch und Gemüse zerkleinern. Dieser Vorgang nennt sich Wolfen oder Faschieren. Die grob zerkleinerten Lebensmittel werden in einen Einfülltrichter gegeben und durch eine Förderschnecke gequetscht und dabei teilweise vermischt. Je nach Größe der Lochscheibe, die beim Fleischwolf dabei ist und vorne an diesen aufgesetzt wird, erhält man eine gröbere oder feinere Masse. Fleischwölfe gibt es in den verschiedensten Ausführungen und Preisklassen: Vom manuell betriebenen Gerät aus Metall, das an der Arbeitsplatte festgeschraubt wird und bei dem man das Fleisch per Handkurbel zerkleinert, bis hin zu motorbetriebenen Geräten, die über integrierte Wurstfüller verfügen.

FLOTTE LOTTE – Eine Flotte Lotte ist ein einfaches, manuelles Passiergerät, mit dem man ohne viel Kraftaufwand Obst, Beeren und mehr zu Mus ohne Kerne verarbeiten kann. Sie besitzt einen, oftmals auch mehrere auswechselbare, gelochte Siebeinsätze, über denen eine Welle mit rotorförmigen Blättern sitzt. Durch Drehbewegung mittels der Kurbel wird das Obstmus durch den Boden gedrückt und die Kerne bleiben oben. So kann wunderbar alles von den kleinen Kernen befreit werden.

GELIEREN – Beim Gelieren entsteht aus einer Flüssigkeit eine dicke bis feste Masse, die sich noch schneiden lässt – ein Gel. Gelieren kann man Süßes wie Früchte oder Fruchtsaft, dann erhält man Konfitüre. Aus Herzhaftem entsteht Sülze. Zum Gelieren braucht man ein Geliermittel. Bei Marmelade wird Gelierzucker eingesetzt. Dieser besteht aus Zucker und Geliermitteln. Agar-Agar ist eine pflanzliche Alternative dazu.

GELIERPROBE – Anhand der Gelierprobe kann man überprüfen, ob Fruchtaufstriche nach dem Erkalten fest genug werden. Dazu gibt man ein bis zwei Teelöffel der Fruchtmasse auf einen kleinen Teller. Ist sie nach 1-2 Minuten abkühlen dick bis fest, wird die Konfitüre nach dem Erkalten ebenfalls fest sein. Wenn sie noch nicht fest genug ist, Fruchtmasse länger kochen lassen und Gelierprobe wiederholen.

GELIERZUCKER – Gelierzucker wird aus Pektin als Geliermittel und Zitronensäure oder Weinsäure als Säuerungsmittel hergestellt. Traditionell wird Gelierzucker im Verhältnis 1:1 verwendet. Mittlerweile wird aber häufig Gelierzucker im Verhältnis 2:1 und 3:1 eingesetzt, mit dem der Aufstrich weniger süß wird. Dabei steht die vordere Zahl für den Anteil an Früchten oder Beeren, die geliert werden. Die zweite Zahl zeigt den Zuckeranteil an.

HEFEKULTUR – Diese Kultur dient der Entsäuerung und verhindert, dass sich unerwünschter, nicht essbarer Schimmel bei der Käseherstellung bildet.

HEISS ABFÜLLEN – Früchte, Obst oder Gemüse werden mit Zucker und/oder Säure im Topf gekocht und die heißen Zutaten anschließend in ein Glas gefüllt. Durch den Zucker oder Zucker und Säure wird das Gekochte haltbar gemacht.

KÄSEFORM – Eignet sich für die Herstellung verschiedener Käsesorten – es gibt runde, eckige und längliche sowie speziellen Formen für Ricotta, Feta oder französische Käsesorten. Sie bestehen häufig aus Kunststoff und sind mit Löchern versehen, damit die Molke abtropfen kann.

KÄSEMATTE – Diese Matte aus Kunststoff ist in verschiedenen Breiten, Dicken und Maschengrößen erhältlich. Sie dient als Abtropfmöglichkeit für die Molke und verhindert, dass sich Feuchtigkeit zwischen dem Holzbrett und der Käseform sammelt, was zum Verderb während der Reifung führen kann.

KÄSETUCH – Wird beim Käsen dazu eingesetzt, um die Molke vom Käsebruch zu trennen. Kann auch für die Herstellung von Käse, Quark oder Frischkäse verwendet werden. Häufig besteht es aus Baumwolle, Langflachszwirn kommt ebenso zum Einsatz. Gibt es in verschiedenen Größen oder sogar als Meterware zu kaufen.

KAHMHEFE – Die sogenannte Kahmhefe ist ein weißer, netzartiger Film, der sich auf Fermenten bilden kann, sie aber nicht ungenießbar macht. Im Gegensatz zu den typischen, meist grünlichen Schimmelsporen ist Kahmhefe ungefährlich bei der Fermentation. Der Unterschied liegt

darin, dass sich Schimmel in einzelnen Flecken ausbreitet und dabei eher pelzig wirkt. Kahmhefe bildet keine Verfärbungen und bildet keine feinen Härchen. Wer sich unsicher ist, sollte sein Ferment dennoch im Zweifelsfalle lieber entsorgen und neu ansetzen. Vor einem erneuten Ansetzen sollte das verwendete Equipment gut gereinigt werden.

LÄUTERN – Dieser Begriff gehört ebenfalls zum Vokabular der Bierbrauer. Beim Läutern trennt man das ausgekochte Malz von der Maische (der Flüssigkeit). Das Ergebnis nennt man Würze.

MARINADESPRITZE – Bei einer Marinadespritze handelt es sich um eine Spritze aus Plastik oder Edelstahl. Sie wird mit Marinade befüllt und verwendet, um diese beispielsweise in Braten oder anderes Fleisch zu injizieren. Die Injektion direkt ins Fleisch soll verhindern, dass es austrocknet. Außerdem soll das so behandelte Essen saftiger und würziger schmecken. Eine Marinadespritze bekommt man im Haushaltswarengeschäft oder über das Internet.

MARINIEREN – Neben Fleisch lässt sich auch Gemüse marinieren. Damit eine Marinade auch richtig einziehen kann, empfiehlt es sich, das zu marinierende Produkt für mindestens 2 Stunden einzulegen. Dabei sollte man auf ein gutes Öl achten und die gewünschten Produkte waschen und trocken tupfen, bevor man sie in die Mariande legt.

MARMELADENTRICHTER – Mit einem Trichter lässt sich beispielsweise Konfitüre leichter in Gläser füllen und es geht weniger daneben als mit einem Löffel. Um ein möglichst sauberes und keimfreies Ergebnis zu erzielen, kann man den Trichter vor der Verwendung zusammen mit den Gläsern, in die man Marmelade oder Chutney einfüllt, abkochen.

MESOPHILE KÄSEKULTUR – Sie ist eine Starterkultur, die als sogenannter Säurewecker die Säuerung der Milch anregt, bei der Milchzucker zu Milchsäure abgebaut wird. Die Kultur ist für den späteren Geschmack und das Aroma des Käses verantwortlich. Aus mesophiler Käsekultur lässt sich neben Weich-, Schnitt- und Frischkäse auch Quark, Buttermilch und

Butter herstellen. Die Kultur wird meist in gefriergetrockneter Pulverform verkauft und sollte in Kühl- oder Gefrierschrank aufbewahrt werden.

MOLKE – Bei der Gerinnung von Milch zu Käse entsteht eine wässrige, grünlich-gelbe Flüssigkeit, die Molke genannt wird.

MULLTUCH – Ein Stofftuch aus doppelt gewebter Baumwolle, das sehr saugfähig ist. In der Küche kann es multifunktional eingesetzt werden. So lassen sich Quark oder Kefirknollen darin einwickeln und abtropfen. Das Mulltuch kann auch ein Sieb ersetzen, durch das beispielsweise Konfitüre gestrichen wird.

NATURLAB – Lab ist das wichtigste Enzym zur Käseherstellung, das dafür sorgt, dass die Milch überhaupt erst dick wird. Es ist auch als Kälber, Zicken- oder Lämmerlab und sogar als vegetarisches Lab erhältlich und wird in Tablettenform, als Pulver oder Flüssigkeit verkauft.

PRESSDECKEL – Wird meist bei der Käseform mitgeliefert und dient zur Abdeckung, bevor der Käse mit Gewichten beschwert und gepresst wird.

SAFT ZIEHEN LASSEN – Feste Obstsorten, große Fruchtstücke und ganze Früchte entwässern nicht besonders gut. Deshalb werden sie für mehrere Stunden oder auch über Nacht zusammen mit Gelierzucker in einer Schüssel zum Durchziehen stehen gelassen. Wird Fruchtmasse mit großen Stücken ohne vorheriges Saft ziehen lassen gekocht, geliert nur die Flüssigkeit, die mit dem Gelierzucker in Berührung kommt. Das Wasser im Inneren des Obstes bleibt zurück, ohne mit dem Zucker in Berührung gekommen zu sein. Somit geben die Früchte nach kurzer Zeit bereits ihr noch vorhandenes Wasser ab und der Aufstrich kann sich wieder verflüssigen.

SALZLAKE – Im Zusammenhang mit Nahrungsmitteln auch bekannt als Pökellake, mit der Nassgepökelt wird. Sie ist eine Lösung aus Wasser und Salz. Damit lassen sich Lebensmittel in Salz einlegen und konservieren. Den Speisen wird dadurch Wasser entzogen und sie halten sich länger. Beim Trockenpökeln werden Lebensmittel mit Salz eingegeben.

SÄMIG – Wenn eine Soße oder Suppe sämig ist, hat sie eine cremige oder dickflüssige Konsistenz.

SILBERHAUT – Die dünne Schicht Bindehaut auf Muskelfleisch wird so bezeichnet. Sie sollte vor der weiteren Verarbeitung des Fleisches entfernt werden, da sie sich nur schwer kauen lässt und nicht gut schmeckt.

SIMMERN – etwas knapp unterhalb des Siedepunktes, der bei Wasser 100°C beträgt, köcheln lassen.

STERIL – Ist etwas steril, ist es frei von Keimen, die sich vermehren können. Die Voraussetzung beim Haltbar machen von Lebensmitteln ist immer ein sauberes Arbeiten. Nur so kann vermieden werden, dass sich Keime auf den Lebensmitteln ansetzen und diese verderben.

STERIL MACHEN – Um Gläser und Flaschen für die Herstellung von Vorräten möglichst keimfrei und steril zu bekommen, gibt es mehrere Methoden:

- Gläser gut spülen und im Backofen mindestens 20 Minuten bei 120°C trocknen lassen
- Gläser im Wasser auskochen, kopfüber auf ein frisches Küchentuch stellen
- gespülte Gläser in der sauberen Spülmaschine ohne Spülmittel bei 60°C durchlaufen lassen. Eine saubere Spülmaschine bedeutet in diesem Fall, dass im Sieb der Spülmaschine keine Lebensmittelreste oder Fettablagerungen mehr sein sollten. Am besten sollte man dazu die Spülmaschine im Vorfeld mit einem Maschinenreiniger säubern
- gespülte Gläser halb mit Wasser gefüllt in der Mikrowelle auf 600 Watt aufkochen, für weitere 60 Sekunden kochen lassen und im Gerät abkühlen lassen
- Gläserdeckel mit Wasser bedeckt im Kochtopf für einige Minuten aufkochen. Zusätzlich kann man die Deckel auch in einen hochprozentigen Alkohol tauchen. Hierfür eignen sich beispielsweise Obstler, Wachholder- oder Treberschnaps mit einem Alkoholgehalt über 40 Prozent
- Gläser bei 80°C im heißen Backofen vorwärmen und erst kurz vor dem Einfüllen der Masse herausnehmen; dies verhindert ein Platzen der Gläser beim Einfüllvorgang

TEIGKARTE – Auch als Teigschaber oder Backhorn bekannt, besteht aus einer dünnen, flachen Platte, die wiederum aus (Bio-)Kunststoff, Edelstahl oder Silikon gefertigt ist. Häufig kommt die Teigkarte beim Backen zum Einsatz, eignet sich aber auch zum glatt- und austreichen, portionieren von Mengen und in der Edelstahl-Variante zum zerkleinern von Nüssen und Kräutern.

WEISSCHIMMELKULTUR – Um verschiedene Geschmacksrichtungen für die einzelnen Käsesorten zu gewinnen, werden Kulturen eingesetzt. Bei Schimmelpkulturen wie dem Weißschimmel handelt es sich um Edelschimmel, der genießbar ist, den Käse im

Geschmack aufwertet und haltbarer macht. Meist kommen Pilzkulturen von *Penicillium candidum* oder *Penicillium camembert* zum Einsatz, mit denen sich Weichkäsesorten wie Camembert und Brie herstellen lassen. Durch seine schnelle Ausbreitung auf der Käseoberfläche hemmt er das Wachstum anderer, unerwünschter Schimmelarten.

WOLFEN – oder auch Faschieren. Beim Wolfen werden Fleisch, Fisch oder Gemüse in einem Fleischwolf zerkleinert. Je nach Größe der Löcher der Lochscheibe, die an den Fleischwolf aufgesetzt ist, wird die Masse, die aus dem Fleischwolf kommt, gröber oder feiner.

WURSTDARM – Wird auch Wursthülle genannt und mit Wurstbrät gefüllt, das durch den Fleischwolf gedreht wurde. Der Darm verleiht der fertigen Wurst ihre Form, trägt zur Stabilisierung bei und schützt vor äußeren Einflüssen. Gleichzeitig muss er für Feuchtigkeit und Rauch durchlässig sein. Es gibt Natur- und Kunstdarm. Weiterhin unterscheidet man zwischen trocken gesalzenem Darm und einer füllfertigen Variante. Erster muss vor Gebrauch 4-12 Stunden in kaltem Wasser eingeweicht werden. Anschließend wird das übrige Salz abgespült, ebenso wie bei füllfertigem Darm. Dieser kommt lediglich 30 Minuten vor der Verarbeitung in warmes Wasser, um zu quellen, elastischer zu werden. Er lässt sich dadurch leichter verarbeiten. Die Größe des Darms wird in Kaliber angegeben und gemeint ist damit der Durchmesser in Millimeter.

WURSTFÜLLER – Auch hier gibt es verschiedene Namen für das Gerät, mit dem man das Wurstbrät in den Darm gibt: Wurstfüllmaschine, -spritze, -presse oder Handfüller. Ähnlich wie beim Fleischwolf gibt es hier zahlreiche Varianten des Geräts. Allen gemeinsam ist die simple Mechanik, die dahinter steckt: In einem Zylinder wird eine Platte auf einen Ausgang mit einer Tülle bewegt, sodass das Brät in den Darm gedrückt wird. Bei der Anschaffung eines Füllers sollte man darauf achten, dass dieser ein Luftventil hat, damit diese nicht mit den Darm gelangt. Zusätzlich kann man bereits beim Formen der Brätstücke darauf achten, dass wenig Luft mit hinein gelangt.



Darum geht es unter anderem:



GRUNDLAGEN

SCHNELL, EINFACH, GESCHMACKVOLL: GEMÜSEFOND



SCHMALZIG MIT FLOMEN ZUM PERFEKTEN APFEL-ZWIEBEL-SCHMALZ



AUFTANKEN WIR SAGEN JA ZUM FRÜHSTÜCKSHUNGER

HERAUSGEBER
Tom Wellhausen

REDAKTION
Mundsburger Damm 6
22087 Hamburg
Telefon: 040/42 91 77-300
redaktion@wm-medien.de
www.speisekammer-magazin.de

LEITUNG REDAKTION/GRAFIK
Jan Schönberg

CHEFREDAKTION
Christoph Bremer
(verantwortlich)

REDAKTION
Mario Bicher, Edda Klepp, Jan Schnare,
Sarah Weichselgartner

AUTOREN
Bärbel Adelhelm, Corinna Fuhrmann, Britta Gädtke, Gerda Göttling, Stephanie Morfis, Sean Moxie, Margarete Preker, Sylvia Schumacher, Maria Stumfoll, Heike Trottmann, Josef Trottmann, Isabella Wenzel

FOTOS
stock.adobe.com: alexandrakuz, Algos, Harald Walker, juliasudnitskaya, lily_rocha, Lost_in_the_Midwest, marcin jucha, MissesJones, monticellito, nadin333, Nelly Kovalchuk, nobeastsofierce, photocrew, teleginatania, Veronika Ildiyat, Werner, Yaruniv-Studio

VERLAG
Wellhausen & Marquardt Mediengesellschaft bR
Mundsburger Damm 6, 22087 Hamburg
Telefon: 040/42 91 77-0
post@wm-medien.de
www.wm-medien.de

GESCHÄFTSFÜHRER
Sebastian Marquardt
post@wm-medien.de

VERLAGSLEITUNG
Christoph Bremer

ANZEIGEN
Sven Reinke
anzeigen@wm-medien.de

GRAFIK
Sarah Thomas, Martina Gnaß,
Bianca Buchta, Jannis Fuhrmann, Kevin Klatt
grafik@wm-medien.de

ABO- UND KUNDENSERVICE
Leserservice SPEISEKAMMER, 65341 Eltville
Telefon: 040/42 91 77-110
Telefax: 040/42 91 77-120
E-Mail: service@wm-medien.de

ABONNEMENT
Jahresabonnement für:
Deutschland: € 22,- / EU und Schweiz: € 27,-
Übriges Ausland: € 34,- / Digital-Magazin: € 19,-

Für Print-Abonnenten ist das digitale
Magazin inklusive. Infos unter:
www.speisekammer-magazin/digital

Das Abonnement verlängert sich jeweils um ein
weiteres Jahr, kann aber jederzeit gekündigt
werden. Das Geld für bereits bezahlte Ausgaben
wird erstattet.

EINZELPREIS
Deutschland: € 5,90 / Österreich: € 6,50 /
Schweiz: sFr 11,60 / Benelux: € 6,90

DRUCK
Frank Druck GmbH & Co. KG
– ein Unternehmen der Eversfrank Gruppe –
Industriestraße 20, 24211 Preetz

Gedruckt auf chlorfrei gebleichtem Papier.
Printed in Germany.

COPYRIGHT
Nachdruck, Reproduktion oder sonstige
Verwertung, auch auszugsweise, nur mit
ausdrücklicher Genehmigung des Verlages.

HAFTUNG
Sämtliche Angaben wie Daten, Preise, Namen,
Termine usw. ohne Gewähr.

BEZUG
SPEISEKAMMER erscheint viermal jährlich. Bezug
über den Fach-, Zeitschriften- und Bahnhofs-
buchhandel. Direktbezug über den Verlag.

GROSSO-VERTRIEB
DMV Der Medienvertrieb GmbH & Co. KG
Meißberg 1, 20086 Hamburg

Für unverlangt eingesandte Beiträge kann keine
Verantwortung übernommen werden. Mit der
Übergabe von Manuskripten, Abbildungen,
Dateien an den Verlag versichert der Verfasser,
dass es sich um Erstveröffentlichungen handelt
und keine weiteren Nutzungsrechte daran
geltend gemacht werden können.

SPEISEKAMMER
wellhausen
marquardt
Mediengesellschaft

Jetzt bestellen

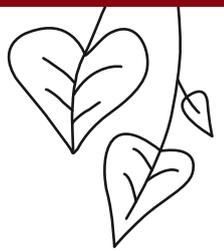


Für ein gutes Brot benötigt man im Prinzip nur ein paar Dinge: Mehl, Wasser, Salz, Zeit – sowie eventuell ein bisschen Hefe. Und natürlich etwas Wissen darüber, was wichtig beim Brotbacken ist. Ob ein Brot gut schmeckt, eine tolle krachende Kruste hat und die Krume schön locker wird, hängt von mehreren Faktoren ab. Das Gute: Sie sind erlernbar.

In „Basis-Wissen“ vermittelt die Backexpertin Vales Schell auf leicht verständliche und praxisnahe Weise, was man beim Backen der ersten Brote wissen sollte. Dabei spannt sie den Bogen vom einfachen Hefe-Laib über den richtigen Umgang mit Sauerteig, Brüh- und Kochstücken bis zum Einsatz von Lievito Madre oder Hefewasser.

www.brot-magazin.de/einkaufen
oder 040/42 91 77-110

NACHHALTIG VERPACKEN



Die plastikfreien und natürlichen Alternativen zu Frischhalte- und Alufolie



Bee's Wrap
100 % plastikfreie, natürliche und antibakterielle Folie. Aus Baumwolle, Bienenwachs, Jojoba-Öl und Baum-Harz



Vejibags
Aus 100 % Bio-Baumwolle.
Hält Gemüse länger frisch

Food Huggers
Aus BPA-freiem Silikon in Lebensmittelqualität. Legen sich dicht um angeschnittenes Obst oder Gemüse

